

Вестник

практической психологии
образования
№ 4(41)

Октябрь — Декабрь 2014



*Победители Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — России 2014»
Васимова Д.К., Шукин А.Ю., Аслаханова Д.Ш.*

В номере:

В.Л. Крупнова, Е.Ю. Иванова
«Общественно-профессиональная экспертиза реабилитационных центров»

И.Н. Серегина
«Дети-сироты с ЗПР:
психологическое сопровождение»

*Программы, получившие гриф ФПО России
«Рекомендована к использованию
в образовательных учреждениях»*

И.М. Игнатенко
Программа семинара-практикума
«Имидж современного педагога»

М.А. Одинцова, Н.Ю. Чернобровкина
Психокоррекционно-развивающая
программа преодоления виктимности
«Научиться жизнестойкости»

Содержание

Юбиляры

85 лет Давиду Иосифовичу Фельдштейну	3
75 лет Владимиру Дмитриевичу Шадрикову	4
80 лет Ахмету Закиевичу Рахимову	5
<i>В.А. Шелкова</i>	
25 лет «Доверия» к нам	6

События

Отчёт о проведении Всероссийского психологического форума «Обучение. Воспитание. Развитие — 2014» ...	9
---	---

Психологическая служба

<i>В.Л. Крупнова, Е.Ю. Иванова</i>	
Общественно-профессиональная экспертиза реабилитационных центров	19

Подготовка кадров

<i>Т.Д. Озерецкая, Д.В. Беспалов</i>	
Харизматические и лидерские качества педагога: особенности и пути их самостоятельного развития	22

Мнение

<i>И.В. Уткин</i>	
Как научиться любить	29
<i>Т.А. Хагуров, Н.Е. Хагурова</i>	
Как воспитывать правильную толерантность	35

Преподавание психологии

<i>Е.В. Бурмистрова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Н.Ю. Драчёва, С.В. Власова, Е.В. Сухих, Т.В. Лещенко, В.К. Жильцова, С.С. Тишина, В.Д. Шапчиц, Е.О. Пятаков, А.И. Подольский</i>	
Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст	41

Психология обучения

<i>М.С. Цабуташвили, А.А. Дейнекина, Р.С. Миниханов</i>	
Комфортность — условие жизни в образовательной среде	52

Особые дети

<i>И.Н. Серегина</i>	
Дети-сироты с ЗПР: психологическое сопровождение	55

Родительская академия

<i>Н.В. Лукьянченко</i>	
Синдром «несчастливого родителя» и его влияние на отношения родителей и подростков	60

Психология воспитания

<i>О.М. Новосадова, Е.О. Пятаков</i>	
Типичные мифы современной молодежи и как обсуждать их с самими молодыми людьми?	63
<i>А.И. Белкин</i>	
Как быть лидером... или Когда ты перестаешь жить по сценарию жертвы	71
<i>М.В. Барышева</i>	
Воспитание любовью	77

Инструментарий

О.В. Решетников

Профессионализация — проблема первичного включения современной молодежи в трудовые отношения 78

Г.В. Резапкина

Как измерить эффективность профориентационной работы? 87

С.К. Рыженко

Диагностика эмоционального состояния у детей и подростков с помощью рисуночного теста Сильвер 91

Программы, получившие гриф ФПО России

«Рекомендована к использованию в образовательных учреждениях»

И.М. Игнатенко

Имидж современного педагога (просветительская программа семинара-практикума для педагогов) 101

М.А. Одинцова, Н.Ю. Чернобровкина

Научиться жизнестойкости (психокоррекционно-развивающая программа преодоления виктимности для юношей и девушек) 116

Книжная полка

Эффективно помочь учителю в освоении ФГОС. Как? 126

Подписка 127

Информация для авторов 128

Содержание компакт-диска

Видео

Кейс (3 тур) Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014»

Преподавание психологии

Е.В. Бурмистрова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Н.Ю. Драчёва, С.В. Власова, Е.В. Сухих, Т.В. Лещенко, В.К. Жильцова, С.С. Тишина, В.Д. Шапчиц, Е.О. Пятаков, А.И. Подольский

Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст

Инструментарий

О.В. Решетников

Профессионализация — проблема первичного включения современной молодежи в трудовые отношения

С.К. Рыженко

Диагностика эмоционального состояния у детей и подростков с помощью рисуночного теста Сильвер

Программы, получившие гриф ФПО России

«Рекомендована к использованию в образовательных учреждениях»

И.М. Игнатенко

Имидж современного педагога (просветительская программа семинара-практикума для педагогов)

М.А. Одинцова, Н.Ю. Чернобровкина

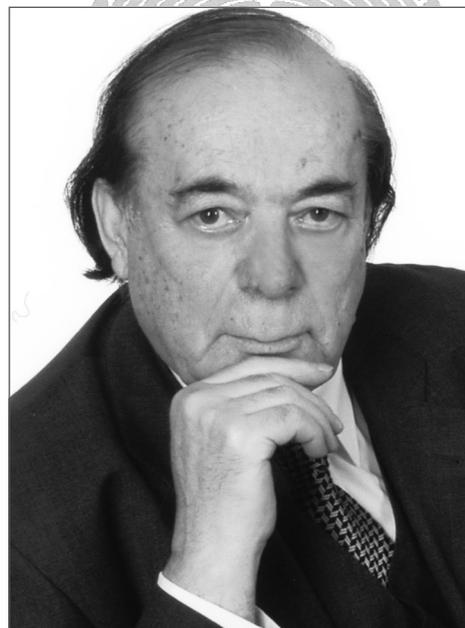
Научиться жизнестойкости (психокоррекционно-развивающая программа преодоления виктимности для юношей и девушек)

Информация для авторов

Требования к оформлению материалов для публикации в журнале

«Вестник практической психологии образования». Оформление пристатейного списка литературы

85 лет Давиду Иосифовичу Фельдштейну



30 ноября 2014 года отметил свой 85-летний юбилей известный советский и российский педагог, психолог, специалист в области возрастной и педагогической психологии, психологии развития, психологии личности, профессор, академик и вице-президент Российской академии образования, действительный член Академии Педагогических и Социальных Наук Давид Иосифович Фельдштейн.

Человек и Ученый с большой буквы, он вошел в плеяду лучших советских и российских научных деятелей, оказавших огромное влияние на развитие научной и практической психологии в нашей стране.

За свою жизнь Давид Иосифович проделал огромный путь. Окончив в 1951 году исторический факультет Душанбинского педагогического института, он работал более 12 лет учителем истории, а затем директором трех школ различной направленности: школы рабочей молодёжи (1952–1953), общеобразовательной школы (1953–1960) и комплексной школы-интерната (1960–1963).

В 1963 году Давид Иосифович стал заведующим сектором в НИИ педагогических наук, в 1965 г. — заведующим проблемной лабораторией экспериментальной психологии и программированного обучения Таджикского государственного университета. Одновременно (1966–1970) работал начальником отдела детдомов и школ-интернатов Министерства образования Таджикской ССР и директором республиканской спецшколы для подростков-правонарушителей.

Позже — с 1970 года — Давид Иосифович аведовал кафедрой психологии и педагогики Таджикского университета, а в период с 1974 по 1996 годы возглавил лабораторию психологического развития и воспитания в подростковом и юношеском возрастах НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР

1996 год открыл новую яркую страницу в судьбе Д.И. Фельдштейна. Он стал первым ректором учрежденного в том же году Московского психологосоциального института, одновременно был избран членом-корреспондентом Российской академии образования, а в 1999 году — ее действительным членом.

С 1999 по 2008 годы Давид Иосифович занимал должность академика-секретаря Отделения психологии и возрастной физиологии Российской академии образования, а с 2001 года — ее вице-президента.

Кроме того с 1988 года Давид Иосифович является почётным членом Американской психологической ассоциации и членом координационного совета Международного общества исследования поведенческого развития.

За время своей работы Давид Иосифович Фельдштейн внес огромный вклад в развитие многих направлений отечественной психологии. Перечислим лишь самые яркие его достижения. Так, он создал концепцию социально-нормативной периодизации формирования личности, разработал теорию общественно-полезной деятельности как ведущей в подростковом возрасте, теоретически обосновал психологические условия коррекции отклоняющегося поведения подростков, апробировал их в опытно-экспериментальной работе и успешно внедрил в практику перевоспитания подростков-правонарушителей. Также подготовил 73 кандидата и 12 докторов наук, стал автором более научных 300 работ, в том числе 43 монографий (19 из них изданы за рубежом), учредителем и главным редактором ряда изданий («Психологи Отечества», «Духовное единение», серия «Библиотечка школьного психолога и педагога-практика», журнал «Мир психологии»).

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» сердечно поздравляет Давида Иосифовича Фельдштейна с юбилеем, желает крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Юбилей



75 лет Владимиру Дмитриевичу Шадрикову

В том же году Владимир Дмитриевич становится ректором Ярославского государственного педагогического института им. К. Д. Ушинского. На этом посту он внес существенный вклад в развитие вуза, в короткий срок институт стал призером Всесоюзного конкурса высших учебных заведений

В 1985 году Владимир Дмитриевич получает приглашение на должность заместителя министра просвещения СССР. В дальнейшем он занимал должности первого зам. председателя Госкомитета СССР по образованию — министра СССР (1988–1991), зам. министра образования РФ (1991–2001). На этих постах Владимиром Дмитриевичем внесён существенный вклад в развитие общего среднего образования. В области высшего профессионального образования в 1991–2001 годах под руководством и при участии Владимира Дмитриевича была создана отечественная система ГОС ВПО, служба лицензирования, аттестации и аккредитации вузов, разработан классификатор специальностей и направлений подготовки, внесены существенные изменения в правовое и экономическое положение вузов.

После завершения государственной службы Владимир Дмитриевич участвовал в организации факультета психологии в Государственном университете — Высшей школе экономики. В настоящее время он работает профессором, научным руководителем факультета психологии ГУ-ВШЭ, директором Института содержания образования ГУ-ВШЭ. Под руководством Владимира Дмитриевича выполнен ряд проектов, связанных с разработкой государственных образовательных стандартов, совершенствованием системы лицензирования и аккредитации, модернизацией педагогического образования.

В 1990 году Владимир Дмитриевич был избран действительным членом АПН СССР. В 1992 году он стал одним из учредителей и академиком Российской академии образования.

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» от всей души поздравляет Владимира Дмитриевича с юбилеем, желает ему здоровья и долгих лет активной творческой жизни.

18 ноября 2014 года отметил свой 75-летний юбилей заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, лауреат премий Президента РФ и Правительства РФ, доктор психологических наук, профессор, академик РАО и ряда других академий, почетный профессор ЯрГУ им. П.Г. Демидова, ЯГПУ им. К.Д. Ушинского Владимир Дмитриевич Шадриков

Свой путь в психологию Владимир Дмитриевич Шадриков начал, уже будучи состоявшимся педагогом и администратором и имея за плечами трехлетний опыт работы учителем, директором школы рабочей молодежи, а также инспектором РОНО в поселке Эвенск Магаданской области.

В 1965 году Владимир Дмитриевич поступает в аспирантуру ЯГПИ по кафедре психологии, где защищает кандидатскую диссертацию в области психологии труда и инженерной психологии, а затем остается работать старшим преподавателем кафедры психологии.

В 1970 году Владимира Дмитриевича пригласили на работу во вновь создаваемый Ярославский государственный университет, где он последовательно занимал должности доцента, профессора, заведующего кафедрой, декана факультета, проректора по учебной работе. Под его руководством и при непосредственном участии проходило становление психологического факультета, который в короткие сроки вошел в тройку ведущих в стране.

Работая в университете, в 1977 году В.Д. Шадриков защитил докторскую диссертацию, в основу которой легла теоретическая концепция системогенеза деятельности, которая в дальнейшем нашла широкое подтверждение в теоретических, эмпирических и экспериментальных исследованиях.



80 лет Ахмету Закиевичу Рахимову

6 августа отметил свое 80-летие доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Республики Башкортостан, академик международных академий: психологических, педагогических и акмеологических наук, академик «Международной Академии Болгарознания, инноватики и культуры» Ахмет Закиевич Рахимов.

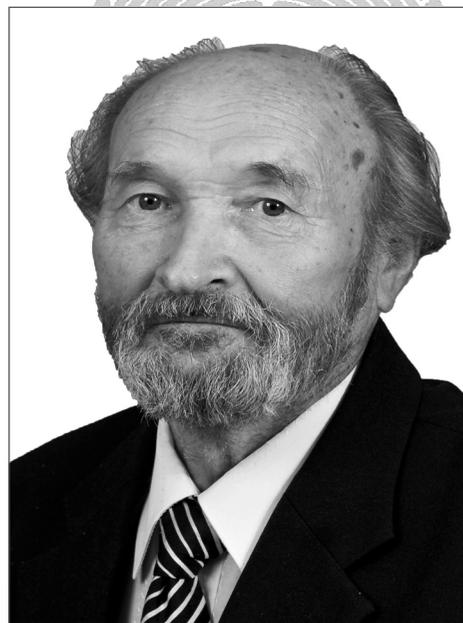
А.З. Рахимов родился в 1934 году в деревне Кияз-Тау Буздякского района Республики Башкортостан. В 1958 году окончил педагогическое училище, в 1965 году — Башкирский государственный университет. После этого 3 года работал директором сельской школы. В 1969 году Ахмета Закиевича пригласили на кафедру педагогики и психологии Башкирского государственного педагогического института (БГПИ), откуда через год направили в целевую аспирантуру НИИ психологии АПН СССР, где в 1973 году он защитил кандидатскую, а в 1992 году — докторскую диссертацию.

С 1969 года и по настоящее время преподает психологию в БГПУ им. М. Акмуллы. С 1995 по 1998 годы заведовал кафедрой психодидактики и инноватики, а с 1998 по 2008 годы — кафедрой психологии.

В 1975 году была создана «Научно-исследовательская лаборатория творческого мышления». На основе данных ее исследований была создана концепция и разработаны принципиально новые учебники для общеобразовательных школ. В частности, признанные лучшими в стране учебники и приложения по физике, химии, географии, математике, естествознанию и др.

На сегодняшний день Ахмет Закиевич основал четыре новых направления в психолого-педагогической науке: «Психодидактика», «Педагогическая акмеология», «Педагогическая технология», «Нравология». Решением Экспертного Совета Министерства образования Российской Федерации от 1992 году он был признан руководителем собственной научной школы по проблеме «Формирование творческой личности школьников».

Как ученый Ахмет Закиевич всегда отличался прозорливостью и умением работать на опережение.



В 1982 году по его инициативе был заключен договор о сотрудничестве между БГПИ и НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР. Целью сотрудничества стало изучение закономерностей формирования учебной деятельности школьников. Полученные результаты стали прообразом деятельностной и компетентностной парадигм современных государственных стандартов образования.

В среде коллег и единомышленников Ахмет Закиевич известен как неутомимый труженик и общественный деятель: председатель первого кооператива (Клуб «Творчество»), президент первого в Республике Башкортостан АО «Наука, образование, культура», председатель регионального отделения «Клуба Булгарской интеллигенции», директор Республиканского экспериментального эколого-оздоровительного центра «Урзай». Многие годы Ахмет Закиевич является президентом Башкирской республиканской ассоциации педагогов «Творческое развитие». Сотни школ, десятки тысяч учителей прошли семинары-тренинги по его авторской технологии творческого развития.

Ахмет Закиевич и сегодня в строю. Под его руководством защищено 4 докторских и 14 кандидатских диссертаций. Он является лауреатом Всероссийских грантов по фундаментальным наукам в сфере образования (1997, 2007), автором более 200 научных трудов, в том числе 80 монографий, учебников и учебных пособий. Он награжден медалью «Ветеран труда», медалью им. А.В. Сухомлинского, нагрудным знаком «Отличник образования Республики Башкортостан».

ФПО России и редакция журнала «Вестник практической психологии образования» желают Ахмету Закиевичу крепкого здоровья, оптимизма, новых учеников и творческого долголетия.

Юбилей



25 лет «Доверия» к нам

В.А. Шелкова

**«Доверие» — это наша история**

Муниципальное образовательное учреждение Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие» принял своих первых посетителей 1 декабря 1989 года в Дзержинском районе г. Ярославль. Появление такой организации было ответом на негативные процессы в подростковой и молодежной среде, возникшие в годы перестройки: рост подростковых преступлений, распространение «социальных» болезней (употребление психоактивных веществ, угроза ВИЧ/СПИДА и пр.), возникновение неформальных группировок и движений, изменение традиционных отношений в семье и обществе. Данные проблемы требовали предупреждения и помощи тем, кто с ними столкнулся. Объединение нескольких специалистов — психолога, врача, педагога и юриста — позволило приступить к созданию системы профилактики и своевременной помощи подросткам. Вслед за подростками пришли их родители и педагоги, которым также требовалась помощь. Центр развивался, создавались новые программы и направления, формировался коллектив профессионалов. В настоящее время МОУ Центр «Доверие» — современное профессиональное учреждение, реализующее большое количество задач для города и области. Наша миссия — помощь в формировании самостоятельной социально адаптированной личности ребенка через психолого-медико-социальное и правовое сопровождение детей и взрослых.

Отделение учебно-методической работы реализует лицензированные образовательные программы, содержание которых строится на просвещении и первичной профилактике отклонений в поведении подростков. Программа «Я выбираю мир» — направлена против распространения жестокости и насилия в подростковой среде, программа «Здоровье и безопасность» — на повышение личной ответственности подростков и молодежи за свое здоровье и безопасность как одних из главных ценностей в жизни.

За 25 лет деятельности по программам Центра обучились десятки тысяч подростков, тысячи получили квалифицированную помощь, тысячи обратились по телефону доверия, десятки ребят стали настоящими добровольными помощниками психологов и педагогов в важном деле профилактики.

«Доверие» — это наши клиенты

Каждый, кто сталкивался с трудностями в вопросах воспитания, обучения, развития и взросления детей, стал участником правонарушения или преступления, переживал личные кризисы и психические травмы, сложные семейные ситуации: развод, смерть члена семьи, лишение родительских прав и др., — имеет

право на помощь специалистов. Получить такую помощь жители города Ярославля могут в нашем Центре.

Мы создали для наших клиентов уютные помещения для групповой и индивидуальной работы.

Для наших клиентов мы разработали более 20 авторских программ, которые успешно используются и приносят результат. Если ребенок неусидчив, плохо учится, не слышит обращенную к нему речь, то, возможно, это гиперактивный ребенок. Специалисты Центра помогут скорректировать это нарушение. Бывает, что ребенок проявляет агрессию к другим детям или неуверенно себя чувствует, считает себя хуже других, возможно, переживает кризисный период. Родителям трудно самим разобраться в том, что происходит с их ребенком. Наши психологи с помощью специально подобранных методик смогут сначала определить, а затем помочь справиться с тем или иным нарушением поведения. Если ребенок неуспешен в учебной деятельности, плохо говорит или пишет, ему помогут учителя — дефектологи и логопеды. Для каждого, кто обращается в наш Центр, составляется индивидуальный план сопровождения в соответствии с запросом.

Самых маленьких мы с удовольствием приглашаем на развивающие занятия «Цветик-семицветик», «Давайте жить дружно». Детям становятся понятны их эмоции, они учатся понимать чувства другого. Кроме этого на занятиях дети обучаются навыкам общения.

Для подростков открыта программа танцевально-двигательных занятий, которые помогают устанавливать диалог со своим телом и самим собой, понимать язык своего тела, заново открывать его красоту и уникальность, находить источник оптимизма и вдохновения и просто получать удовольствие от самых простых вещей.

Если у родителей возникают вопросы по воспитанию детей, психологи помогают не только на индивидуальных встречах, но и на специально организованном тренинге. Взрослых и детей мы приглашаем в комнату психологической разгрузки, где специалист Центра подберет индивидуальную программу по снятию стресса, поиску внутреннего ресурса.

Мы всегда готовы видеть взрослых и детей, оказывать поддержку и помощь нашим клиентам.

«Доверие» — это наши высокопрофессиональные специалисты

В Центре «Доверие» работают высококвалифицированные специалисты: кандидаты психологических наук, психологи, педагоги, врачи и другие специалисты высшей и первой категории, что позволяет оказывать комплексную профессиональную помощь.

Большое внимание мы уделяем обучению наших специалистов по специальным программам в Москве, Санкт-Петербурге и др. городах России, что способствует оказанию специальной помощи в ситуациях насилия, утраты, психотравмы, судебно-психологической экспертизы. Наличие актуальных диагностических методик, консультативных техник, коррекционно-развивающих программ позволяет нашим специалистам оказывать эффективную, востребованную и своевременную помощь нашим клиентам. Ежегодно в нашем Центре проходят практику студенты вузов г. Ярославля.

«Доверие» — это наша забота

С 1 января 2012 года на базе МОУ Центр «Доверие» открыта работа службы сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц «Содействие».





Служба поддерживает приёмных родителей в их желании и стремлении заботиться о детях, оказавшихся в сложной ситуации. Они выполняют задачи, которые не под силу большинству людей: окружают детей-сирот и детей, лишенных родительской заботы, любовью, душевным теплом, дают им важные уроки жизненной мудрости, так как воспитание детей требует от них огромной выдержки, терпения, понимания.

Основными задачами службы сопровождения опекунов является подготовка кандидатов к воспитанию приемного ребенка, профилактика повторных отказов от детей, создание условий для комфортного пребывания ребенка в новой семье.

Все наши специалисты готовы встретить *каждую* замещающую семью (опекунов, попечителей, приемных родителей, детей, которые воспитываются в семьях) в службе сопровождения в удобное для них время (в течение рабочего времени специалистов) для индивидуальной беседы, возможности поделиться своими мыслями, чувствами, получить ответы на вопросы, которые возникают в семье при воспитании детей.



Для опекунов (попечителей), приемных родителей мы создали *Клуб приемной семьи*, где опекуны, приемные родители могут два раза в месяц в удобное время пообщаться между собой в уютной обстановке, за чашкой чая обсудить общие темы, волнующие каждую приемную семью, родители получают ответы на возникающие вопросы у наших специалистов: психолога, логопеда, юриста. На такие встречи мы с удовольствием приглашаем тех, кто стал приемным родителем, чтобы поделиться своим опытом воспитания приемных детей. Данный опыт очень важен и для тех, кто только планирует принять ребёнка в семью.

Мы организуем праздничные программы для детей и взрослых. Наши встречи посвящены Новому году, Женскому дню 8 марта, Дню защиты детей (1 июня), Дню знаний (1 сентября), Дню матери (последнее воскресенье ноября). Для детей организуются развлекательные мероприятия с конкурсами, подарками, чаепитием. Взрослые в это время имеют возможность в уютной обстановке за чашкой чая обсудить с психологом все волнующие вопросы. Регулярно организуем конкурсы творческих работ детей, воспитывающихся в замещающих семьях.



«Доверие» — это наши партнеры

Центр сотрудничает с большим количеством учреждений и организаций разных ведомств: ЯрГУ им. Демидова, ЯГПУ им. Ушинского, Ярославской медицинской академии, Институтом развития образования, СМИ, школами и дошкольными учреждениями города, нашими коллегами из ППМС-центров, молодежными организациями, медицинскими, социальными и правоохранительными учреждениями, областной и районными комиссиями по делам несовершеннолетних.

«Доверие» — это наши достижения

Специалисты Центра являются участниками, лауреатами и победителями различных профессиональных конкурсов, программ, конференций. Главной наградой мы считаем благополучие наших клиентов.

«Доверие» — это наша любовь к детям, открытость, профессионализм, организованность, взаимодействие, благодарность.



*Шелкова Валентина Анамовна,
кандидат психологических наук,
директор МОУ Центр «Доверие»*



Отчёт о проведении Всероссийского психологического форума «Обучение. Воспитание. Развитие — 2014»

С 30 сентября по 10 октября 2014 года в Краснодарском крае в городе Сочи на базе ОК «Спутник» в восьмой раз прошел ежегодный Всероссийский форум «Обучение. Воспитание. Развитие — 2014», который традиционно объединил психологов системы образования со всех уголков нашей огромной страны. География Форума была представлена большинством регионов России. И, к слову, на большей территории страны уже наступили холода. Погода же в Сочи баловала форумчан: теплое, яркое солнце, сочная зелень, ласковое море, пение птиц. Добавьте сюда новые знакомства и радостные встречи старых друзей, волнующие переживания, профессиональные открытия и новые возможности. В общем, Форум удался, впрочем, как и всегда!

Но обо всем по порядку.

Традиционно в Форуме приняли участие руководители и специалисты органов управления образованием, образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, педагоги-психологи образовательных учреждений, методисты, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, преподаватели, студенты и аспиранты психолого-педагогических факультетов вузов, ученые.

Организаторами Форума выступили: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», Московский городской психолого-педагогический университет, Центр практической психологии образования при поддержке Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации.

Информационную поддержку Форуму оказывали:

- генеральный информационный партнер — МИА «Россия сегодня» в рамках проекта «социальный навигатор»,
- информационные партнеры: «Психолог в школе!» издательской группы «Основа», научно-методический журнал «Вестник практической психологии

образования», Российский информационный портал www.rospsy.ru, Информационный портал www.childrsy.ru, Центр практической психологии образования www.cppo.ru.

Сопредседатели Программного комитета Форума:

- *Сильянов Евгений Александрович*, кандидат философских наук, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации (г. Москва).
- *Рубцов Виталий Владимирович*, доктор психологических наук, действительный член Российской академии образования, ректор Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский городской психолого-педагогический университет», президент Федерации психологов образования России, главный редактор всероссийского научно-методического журнала «Вестник практической психологии образования» (г. Москва).

Заместители сопредседателей Программного комитета Форума:

- *Дубровина Ирина Владимировна*, доктор психологических наук, профессор, действительный член Российской академии образования, вице-президент Федерации психологов образования России, заведующая лабораторией Психологического института Российской академии образования (г. Москва).





- *Забродин Юрий Михайлович*, доктор психологических наук, профессор, вице-президент Федерации психологов образования России, проректор Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский городской психолого-педагогический университет» (г. Москва).
 - *Мелентьева Ольга Станиславовна*, исполнительный директор Федерации психологов образования России, заведующая сектором информационно-аналитического обеспечения практической психологии образования Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский городской психолого-педагогический университет», руководитель Центра практической психологии образования (г. Москва).
 - *Романова Евгения Сергеевна*, доктор психологических наук, профессор, директор Института психологии, социологии и социальных отношений Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский городской педагогический университет» (г. Москва).
 - *Романец Ирина Васильевна*, кандидат психологических наук, заместитель Главы города Сочи, координирующая работу по вопросам образования, здравоохранения, культуры, семьи и детства, социальной политики, молодежной политики и делам несовершеннолетних (г. Сочи).
- Члены Программного комитета Форума:**
- *Болховитин Николай Иванович*, кандидат психологических наук директор МБОУ «Психолого-медико-педагогический Центр диагностики и консультирования» (г. Калуга).
 - *Буланова Ольга Евгеньевна*, кандидат психологических наук, директор ГБОУ «Центр диагностики и консультирования «Участие» (г. Москва).
 - *Клюева Татьяна Николаевна*, кандидат психологических наук, директор ГБОУ дополнительного профессионального образования (повышения квали-
 - фикации) специалистов — центра повышения квалификации «Региональный социопсихологический центр» (г. Самара).
 - *Кольчугина Леся Геннадьевна*, педагог-психолог, победитель Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2011» (г. Екатеринбург).
 - *Метелькова Елена Ивановна*, кандидат психологических наук, член редсовета научно-методического журнала «Вестник практической психологии образования» (г. Москва).
 - *Олифер Ольга Олеговна*, кандидат педагогических наук, директор Краевого государственного бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения» (г. Хабаровск).
 - *Ризванова Елена Викторовна*, кандидат психологических наук, декан факультета специальной педагогики и психологии ГОУ ВПО МГОУ (Московская область).
 - *Стаховская Валентина Петровна*, заместитель директора Государственного автономного образовательного учреждения «Областной центр диагностики и консультирования детей и подростков» (г. Калининград).
 - *Чаусова Лариса Казимировна*, директор ГБОУ Ростовской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр психологической реабилитации и коррекции» (г. Ростов-на-Дону).
 - *Чепель Татьяна Леонидовна*, кандидат психологических наук, научный консультант ГБОУ Новосибирской области «Областной центр диагностики и консультирования», профессор кафедры психологии и педагогики ИЕСЭН НГПУ (г. Новосибирск).

На торжественном открытии мероприятия выступили добрые друзья Форума — воспитанники Центра дополнительного образования «Хоста» Управления образованием города Сочи.

Радостные песни и улыбки детей на открытии мероприятия задали настроение работе всего Форума.

Участников Форума своим выступлением вдохновила заместитель Главы города Сочи по социальным вопросам кандидат психологических наук Романец Ирина Васильевна.

Всероссийский форум «Обучение. Воспитание. Развитие — 2014» открыла исполнительный директор Федерации психологов образования России Ольга Станиславовна Мелентьева.

Торжественные мероприятия Форума вели: Мелентьев Сергей Эдуардович и победитель конкурса «Педагог-психолог — 2013» Минина Ольга Ивановна.

В программу Форума были традиционно включены мероприятия, направленные на повышение эффективности службы практической психологии в сис-



теме образования РФ: научно-практическая конференция «Психология образования: проблемы и перспективы развития», а также круглые столы и мастер-классы, Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014».

**Научно-практическая конференция
«Психология образования:
проблемы и перспективы развития»**

На научно-практической конференции «Психология образования: проблемы и перспективы развития» были представлены доклады и выступления профессиональных психологов системы образования со всех уголков Российской Федерации:

- Олифер Ольга Олеговна «Модель организации психологической помощи детям, ставшими жертвами преступлений, на базе ПМСС центра»,
- Цой Светлана Владимировна «Психология сопровождения одаренных детей»,
- Сычева Елена Владимировна «Приоритетные направления работы специалистов по психологической, медицинской и социальной помощи школьникам с проблемами социальной адаптации»,
- Иванова Елена Юрьевна «Общественно-профессиональная экспертиза реабилитационных центров»,
- Халикова Лилия Рашитовна «К проблеме психологической компетентности педагога в условиях реализации ФГОС»,
- Варфоломеева Ольга Аркадьевна «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов инклюзивной практики в общеобразовательном учреждении подростков, переживших жестокое обращение в семье»,
- Кулагина Людмила Ивановна «Организация работы с одаренными детьми в Свердловской области: достижения, проблемы, перспективы»,
- Пермогорский Михаил Сергеевич «Обучение решению задач, связанных с пониманием нетранзитивности отношений превосходства»,
- Сидоренко Данил Дмитриевич «Развитие толерантности студентов как одна из значимых задач подготовки педагогических кадров в контексте ФГОС»,
- Силинская Юлия Павловна «Психологическое сопровождение школьников с ограниченными возможностями здоровья»,
- Власова Татьяна Владимировна «Особенности специфики тревожности и страхов детей с нарушениями в развитии»,
- Володина Юлия Анатольевна «Тревожность как защитная стратегия совладания с трудной жизненной ситуацией»,
- Грицай Марина Николаевна «Секреты взаимопонимания в семье»,
- Крупнова Валерия Леонидовна «Что такое профилактика наркомании в школе?»



О.С. Мелентьева



О.И. Минина

- Загородникова Елена Захаровна «Использование элементов системы логопсихотерапии при коррекции заикания у детей дошкольного возраста»,
- Баранова Светлана Александровна «Развитие творческого воображения у детей дошкольного возраста»,
- Леденева Ольга Юрьевна «Психологическое сопровождение детей с умственной отсталостью в условиях общеобразовательной школы».

Мероприятия Форума проходили в атмосфере радости и волнующего ожидания.

Все форумчане принимали активное участие в конференции, исследовали опыт своих коллег по разрешению поставленных в докладах и выступлениях вопросов и задач. Темы, поднятые на круглых столах, живо дискутировались и обсуждались.

Организаторами Форума было предусмотрено все до мелочей.



Ведущие конференции «Психология образования: проблемы и перспективы развития»: С.К. Рыженко (Краснодар) и Р.В. Демьянчук (СПб)

Для всех участников были организованы встречи с книгоиздателями, на которых было много полезной информации о новинках профессиональной литературы. Была предоставлена возможность познакомиться с лидерами психологических направлений и пообщаться с ними в неформальной обстановке. Организовывались площадки, на которых была возможность обсудить тонкости новых программ лично с их разработчиками. Вечерние мастер-классы радовали своим разнообразием и новизной.

Интересными профессиональными секретами и наработками поделились на своих мастер-классах:

- Демьянчук Роман Викторович «Ключевые аспекты психолого-педагогического сопровождения «трудных» детей»;
- Загородникова Елена Захаровна «Библиотерапия в семейной логопсихотерапии»;
- Рыженко Светлана Кронидовна «Метод символдрамы в психологическом консультировании»;
- Ризванова Елена Викторовна «Осознанное родительство»;
- Вирясова Елена Ивановна «Путешествие между двух берегов», формирование ответственного родительства»;
- Салтыкова Марина Алексеевна, Крестинина Ирина Алексеевна «Технология разработки индивидуального образовательного маршрута ребенка с трудностями в освоении основной образовательной программы»;



Участники Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014»

- Прусова Людмила Александровна, Коржаева Мария Александровна «Организация сенсорного маршрута в дошкольной образовательной организации»;
- Кругликова Анна Юрьевна «Развитие речевого общения у дошкольников логопедических групп»;
- Желтухина Светлана Николаевна «Ресурсы приемной семьи»;
- Сорокина Ольга Анатольевна «Работа с родителями по теме «Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста»»;
- Казакова Екатерина Олеговна, Панина Татьяна Юрьевна «Программа «Я и мои чувства»»;
- Копылова Лариса Викторовна «Энергетические ресурсы женщины-психолога»;
- Назарова В.И. «Консультирование, ориентированное на пробное решение, в работе с ЛОВЗ»;
- Гайнеев Александр Рахимзянович «Настольные игры в работе педагога-психолога»;
- Александров Михаил Федорович «Поиск ресурсов по преодолению у несовершеннолетних психологических травм, связанных с нарушением функциональности семейной системы, в ходе занятий по развивающей программе «Преодоление»»;
- Соковнина Марина Соломоновна «Профилактика профессионального выгорания через индивидуальный стиль профессиональной деятельности»;
- Нестеренко Дмитрий Анатольевич «Профилактика употребления ПАВ в школе».

Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014»

В восьмой раз в гостеприимном городе Сочи проводился Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014». На него приехали лучшие педагоги-психологи — победители региональных конкурсов из всех субъектов Российской Федерации.



Кольчугина Л.Г. (слева) проводит жеребьевку

Большое жюри традиционно состояло из представителей федеральных округов — директоров ведущих образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Возглавляла его доктор психологических наук, академик Российской академии образования Ирина Владимировна Дубровина.

Члены Большого жюри: Ризванова Елена Викторовна, Чаусова Лариса Казимировна, Чепель Татьяна Леонидовна, Стаховская Валентина Петровна, Ключева Татьяна Николаевна, Буланова Ольга Евгеньевна, Грязнова Ирина Юрьевна, Болховитин Николай Иванович, Олифер Ольга Олеговна.

Для подтверждения своего высокого профессионализма все участники до начала конкурса должны были представить резюме, в которых они описали свои профессиональные достижения, привели список публикаций, дали описание технологии своей психолого-педагогической работы, а также представили план-конспект занятия, урока, тренинга.



Большое жюри



Третий тур. Кейс

По традиции конкурс вела Кольчугина Леся Геннадьевна (победитель конкурса «Педагог-психолог — 2011»).

Как и всегда, конкурс состоял из трех туров: «Визитка», «Открытое занятие», «Кейс». Согласно положению о конкурсе, участник, набравший наибольшее количество баллов, становился его победителем.

Условия туров предоставляли участникам конкурса возможность продемонстрировать свои профессиональные качества: «Визитка» (1 тур) — представить себя психологом образовательного учреждения; «Открытое занятие» (2 тур) — продемонстрировать свои практические навыки и способности; «Кейс» (3 тур) — экспромтом провести семиминутную консультацию на глазах у зрителей.

Жюри предстояла тяжелая работа — выбрать лучшего. Выступления участников вызвали неподдельный интерес и членов жюри, и зрителей, сидящих в зале. Все участники конкурса были на высоте.

В туре «Визитка», рассказывая о себе и своей работе, участники демонстрировали всевозможные таланты. На «Открытом занятии» каждый участник делился профессиональным опытом проведения профильных мероприятий, остальные участники с неподдельным интересом принимали участие в занятиях своих коллег, тем самым поддерживая и ободряя своих условных соперников.

В третьем туре, по правилам конкурса, принимали участие только 10 участников, отобранных жюри по итогам двух предыдущих туров.

«Кейс», как и всегда, стал самым трудным для конкурсантов и самым интересным для зрителей. Участникам пришлось на семь минут погрузиться в общение с семиклассницей, пришедшей в кабинет к психологу с одной целью — прогулять предстоящий урок. Необходимо было определить истинную цель прихода подростка и выработать соответствующую стратегию поведения. С ситуацией справились далеко не все.

Кейс представила опытный специалист в сфере практической психологии Копылова Лариса Викторовна (Адыгея).

Результатом серьезных дебатов Большого жюри конкурса стало решение:

— признать победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России — 2014» Щукина Артема Юрьевича (Ха-



10 лидеров конкурса

- баровский край) и вручить ему диплом I степени, памятный знак и ценный подарок (планшет);
- диплом II степени, памятный знак и ценный подарок (планшет) вручить Васимовой Динаре Кадимовне (Башкирия);
 - диплом III степени, памятный знак и ценный подарок (планшет) вручить Аслахановой Диане Шахбулатовне (Дагестан).

Приз зрительских симпатий был присужден Жихаревой Анне Эдуардовне (Нижегородская область), ей также были вручены диплом, памятный знак и ценный подарок (планшет).

В отношении остальных участников конкурса, жюри приняло следующие решения.

1. Признать лауреатами Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2014»:

- Нестеренко Дмитрия Анатольевича (Ростовская область);
- Атясову Зульфию Фаридовну (Самарская область);
- Петрову Наталью Геннадьевну (Псковская область);
- Чернодуб Веру Федоровну (Краснодарский край);
- Клыкову Алену Викторовну (Липецкая область);
- Рогову Оксану Викторовну (Калужская область);
- Кузнецову Александру Сергеевну (Ленинградская область).

2. Признать лауреатами в номинациях Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2014»:

- в номинации «Умение творить и объединять» — Виру Нину Игоревну (Камчатский край);
- в номинации «За профессионализм и деловую компетентность» — Лобанову Наталью Афанасьевну (Республика Коми);
- в номинации «За мужество, терпение, стойкость и волю к победе» — Корельскую Оксану Васильевну (Архангельская область);
- в номинации «За проявленную волю в достижении победы» — Черткову Оксану Александровну (Курская область);
- в номинации «За профессионализм и высокое качество работы» — Вениченко Светлану Николаевну (Кировская область);
- в номинации «За активность и энтузиазм в профессиональной работе» — Высотину Татьяну Николаевну (Санкт-Петербург);
- в номинации «Индивидуальный стиль и нестандартный подход» — Гайнеева Александра Рахимзяновича (Москва);
- в номинации «За профессионализм, трудолюбие и верность профессии» — Болотову Светлану Александровну (Московская область);



Победители конкурса (слева направо):
Васимова Д.К., Щукин А.Ю., Аслаханова Д.Ш.

- в номинации «За профессионализм, ответственность и отзывчивость» — Грибоедову Оксану Ивановну (Тульская область);
- в номинации «За высокую ответственность и добросовестность» — Николаеву Юлию Павловну (Волгоградская область);
- в номинации «За высокий профессионализм и творческий поиск» — Прусову Людмилу Викторовну (Ивановская область);
- в номинации «За упорство и настойчивость в достижении победы» — Хмелеву Татьяну Николаевну (Кемеровская область);



А.Э. Жихарева



— в номинации «За высокий профессионализм и творческий поиск» — Лесникову Нину Владимировну (Тюменская область).

3. Наградить грамотами за активное участие во Всероссийском конкурсе профессионального мастерства следующих участников:

- Гаврилец Елену Валерьевну (Республика Карелия);
- Малахову Анну Александровну (Республика Хакасия);
- Гусеву Татьяну Александровну (Ярославская область);
- Грицай Марину Николаевну (Ставропольский край);
- Ледкову Оксану Юрьевну (Челябинская область);
- Галину Лэйлу Мухамедзакиевну (Пермский край);
- Попову Ирину Сергеевну (Ханты-Мансийский АО);
- Ляш Аллу Ивановну (Мурманская область).

Мы поздравляем участников конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог — 2014» с успешным завершением конкурсного периода и желаем новых профессиональных достижений и творческих побед!

VI Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"»

На площадке Форума состоялось еще одно ставшее традиционным мероприятие — семинар-мастерская «Новые технологии в психологии». На нем были представлены программы победителей VI Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"».

Цель Конкурса — повышение качества психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся, воспитанников, реализуемых в образовательных учреждениях Российской Федерации.

К участию в нем допускались только авторские психолого-педагогические программы, апробированные в образовательных организациях Российской Федерации и имеющие положительные отзывы руководителей образовательных учреждений, в которых проходила апробация.

Конкурс прошел по следующим номинациям:

I. *Профилактические психолого-педагогические программы* — программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

II. *Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы* — программы психолого-педагогической работы с обучающимися, воспитанниками, испытывающими трудности в обучении и развитии (в том числе для детей с ограниченными воз-

можностями здоровья); направленные на преодоление проблем и компенсацию недостатков, адаптацию в образовательной среде и др.

III. *Развивающие психолого-педагогические программы* — программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

IV. *Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы* — программы, направленные на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогов (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

Основной задачей Конкурса стало обобщение опыта образовательных учреждений РФ по разработке и реализации психолого-педагогических программ развития и адаптации обучающихся, воспитанников и создание банка таких программ, соответствующих требованиям современной образовательной практики.

Программы победителей конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"» получили гриф Федерации психологов образования России «Рекомендованы для использования в образовательных учреждениях», что стало первым шагом к общественно-профессиональной экспертизе, которую уже давно ожидают в профессиональном сообществе.

В этом году лауреатами конкурса стали 63 психолого-педагогические программы. Полный список лауреатов представлен в информационном письме, подписанном директором Департамента Минобрнауки России, и на сайтах www.rospsy.ru и www.cppo.ru.

На семинаре-мастерской «Новые технологии в психологии» проходило активное обсуждение программ. Авторы интересно рассказывали о возможностях своих разработок. Отвечали на множество вопросов по практике применения, делились опытом внедрения своих программ в учебный процесс. Было очевидно, что все программы лауреатов нашли отклик в сердцах слушателей и на сегодняшний день у участников Форума есть готовность начать внедрять разработки коллег в своих региональных учреждениях.

Из представленных программ жюри было достаточно сложно выделить лучшие, тем не менее, проделав большую работу, выверяя и споря, жюри было принято решение.

В 2014 году лучшими психолого-педагогическими программами признать:

- Автономова Ольга Владимировна (г. Углич). Программа психологической поддержки родителей детей раннего возраста «Шаг вместе».

- Александров Михаил Федорович, Ермакова Мария Валерьевна, Залманова Светлана Леонидовна, Потоцкий Дмитрий Олегович (г. Москва). Развивающая программа, направленная на обучение несовершеннолетних стратегиям преодоления кризисных и стрессовых ситуаций «Преодоление».
 - Вирясова Елена Ивановна (г. Пенза). Программа психолого-педагогического сопровождения студенческой молодежи «Радуга жизни».
 - Казакова Екатерина Олеговна, Панина Татьяна Юрьевна (г. Москва) Программа «Я и мои чувства».
 - Лапина Наталья Александровна (г. Оренбург). Программа психолого-педагогического сопровождения кадет на этапе первичной адаптации к условиям кадетского училища «Первый раз в кадетский класс!».
 - Макошенко Елена Евгеньевна, Калиновская Наталья Алексеевна (г. Елизово). Программа «Профилактика и коррекция школьных трудностей у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью».
 - Назарова Елена Ивановна (г. Хабаровск). Программа социально-психологического тренинга (СПТ) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Диалог. ЗД-эффект».
 - Трясорукова Татьяна Петровна (г. Ростов-на-Дону). Программа «Солнечный лучик». Коррекция и развитие ребенка в игре.
 - Чернобаева Валерия Степановна (г. Сочи). Программа дополнительного образования «Поверь в себя!».
 - Чиркова Ирина Алексеевна (г. Челябинск). Психотерапевтическая программа по групповой работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Спешим сообщить, что все программы победителей размещены на сайте и могут быть использованы в практической работе с сегодняшнего дня.
- Торжественная церемония награждения победителей конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"» состоялась 10 октября 2014 года. Церемонию награждение проводили члены Большого жюри Олифер Ольга Олеговна, Грязнова Ирина Ивановна, Ризванова Елена Викторовна и Болховитин Николай Иванович. Всем участникам конкурса были вручены грифы, грамоты и памятные знаки. Десятке лучших были вручены еще и замечательные ценные подарки — электронные книги.
- Теперь, когда остались позади тревоги и волнения, ожидания и переживания, стало очевидным, что серьезные испытания на защите программ не помешали, а скорее способствовали тому, что все участники конкурса сдружились, завели новых друзей, наладили профессиональные связи. Собственно, это и было основной задачей организаторов Форума — предо-



Победители VI Всероссийского конкурса «Новые технологии для "Новой школы"»



ставить педагогам-психологам площадки для обмена мнениями, опытом, разработками и в целом укрепить содружество психологов образования, приехавшим из разных уголков нашей огромной Родины.

Приятно сознавать, что благое дело психологов образования ширится и процветает. В этом году в профессиональную копилку педагога-психолога добавлены новые замечательные практические программы, с помощью которых решаются многие проблемы и задачи.

Все, кто причастен к этой важной работе, с нетерпением будут ждать следующего года, чтобы порадовать своими новыми разработками.

А пока мы поздравляем всех наших победителей и желаем профессиональных достижений!

И, что самое главное, организаторам удалось объединить профессиональную активность с незабываемым отдыхом в кругу своих коллег.

Для любителей активного отдыха — восхождения на гору Ахун, к водопадам и выезд на Красную Поляну. Для любителей пляжного отдыха — круглосуточно чудесный морской берег. Для поклонников спорта — бассейн, теннисные и футбольные площадки, а также множество других развлечений и мероприятий, предоставленных санаторием «Спутник».

Все, кому выпала счастливая возможность стать участниками этих незабываемых ярких событий, наверняка будут с радостью и надеждой ждать следующего года. Ведь там их будут ожидать встречи со старыми друзьями и новые возможности.



В.Л. Крупнова, Е.Ю. Иванова

Общественно-профессиональная экспертиза реабилитационных центров



В статье описывается процедура и критерии оценки деятельности реабилитационных центров, занимающихся лечением и реабилитацией людей, страдающих химической зависимостью.

Развитие общественных отношений, сфер деятельности и жизнедеятельности ставит задачи по определению новых механизмов социализации и формирования у подрастающего поколения ценностей и социо-культурных норм, которые противостоят асоциальному поведению. Задача по воспитанию подрастающего поколения приобретает особую актуальность и в связи с тенденцией к распространению наркомании среди подростков, которая приобретает угрожающие размеры. По данным управления ООН по наркотикам и преступности, в России один наркоман втягивает не менее 10-15 человек в свой порочный круг. За последние несколько лет отмечается омоложение потребителей психоактивных веществ. Основная доля лиц, впервые попробовавших психоактивные вещества, приходится на 14-15 лет. Случаи приобщения к наркотическим веществам детей 10-13 лет учащаются. А чем раньше происходит приобщение к психоактивным веществам, тем быстрее формируется наркозависимость.

Наркомания — это био-психо-социо-духовная болезнь. Вылечить наркомана только медицинскими средствами в большинстве случаев невозможно, поэтому лечение психологической и социальной зависимости берут на себя реабилитационные центры. Работа с лицами, страдающими зависимостью от психотропных веществ, имеет свои особенности. Основной функцией реабилитационных центров является перевоспитание, то есть изменение в действиях, поступках, образе мыслей, негативных привычках и порочных наклонностях у людей с аддиктивным поведением. При нахождении в реабилитационном центре происходит временная изоляция от внешнего мира по нескольким причинам: с одной стороны, чтобы устранить социальные связи и контакты с неблагоприятным окружением, а с другой стороны, чтобы не дать возможность в кризисные периоды возобновить употребление психотропных веществ.

Для выявления эффективности и качества работы реабилитационных центров необходима общественно-профессиональная экспертиза. Данная экспертиза возможна в рамках предусмотренных процедур и методов оценки деятельности центров, которая была разработана сотрудниками федерального казённого

Крупнова Валерия Леонидовна — ведущий научный сотрудник ФКУ «Научно-исследовательский центр федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» г. Москва.

Иванова Елена Юрьевна — ведущий научный сотрудник ФКУ «Научно-исследовательский центр федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» г. Москва.



учреждения «Научно-исследовательский центр Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков» России (ФКУ НИЦ ФСКН России) и Автономной некоммерческой организацией «Институт демографии, миграции и регионального развития» (АНО ИДМРР) в рамках Системы добровольной сертификации работ и услуг по социальной реабилитации и ресоциализации лиц, потребляющих наркотики в немедицинских целях.

В системе содержится 46 критериев, которые функционально разделяются на 3 группы:

1. Оценка базовых условий для социальной реабилитации и ресоциализации.
2. Оценка процесса социальной реабилитации и ресоциализации.
3. Оценка результатов социальной реабилитации и ресоциализации.

В данной системе общественно-профессиональная экспертиза осуществляется на основе учёта мнения граждан — потребителей, их родственников (созависимых), выпускников реабилитационных центров, общественных организаций, профессиональных сообществ, имеющих успешный практический опыт организации социальной реабилитации и ресоциализации наркозависимых, и экспертов из разных областей (здравоохранения, образования, труда и социальной защиты населения, ФСКН и МВД России). В состав экспертной комиссии по добровольной сертификации работ и услуг по социальной реабилитации и ресоциализации лиц, потребляющих наркотики в немедицинских целях, входят представители государственных и общественных организаций из числа педагогов, психологов и сотрудников ФСКН.

В созданной системе сертификации заложены критерии, наличие которых определяется специалистами-экспертами на основе общественного мнения (реабилитантов, родных и близких реабилитантов, выпускников центра, лиц из общественных организаций, сотрудничающих с центром). Такими критериями являются:

- обеспечение информационной полноты;
- реализация программы реабилитации;
- исключение коммерческих целей в деятельности центра;
- открытость реабилитационного сообщества, транспарентность (прозрачность) всех аспектов его деятельности, всех фаз реабилитационного процесса;
- добросовестность и достоверность рекламы;
- отсутствие физического, психологического или духовного насилия;
- допуск к участию в социальной реабилитации и ресоциализации только официально зарегистрированных в РФ религиозных организаций. Недопущение к участию в социальной реабилитации и ресоциализации религиозных объединений, проповедующих религиозный фундаментализм, а так-

же тоталитарных религиозных сект, иностранных религиозных организаций и миссионеров, деятельность которых представляет угрозу безопасности Российской Федерации;

- связи и направления сотрудничества реабилитационного центра и реабилитируемых с профессиональными и общественными организациями;
- позитивный имидж реабилитационного центра в сообществах;
- морально-нравственный климат в реабилитационном сообществе;
- наличие устойчивого реабилитационного сообщества как главного фактора реабилитации.

Существуют также и другие критерии, связанные с оценкой качества и эффективности реабилитационных услуг и процесса ресоциализации.

Система добровольной сертификации, кроме документальной проверки деятельности реабилитационного центра, использует социологические и психологические методы и процедуры.

Важным является использование метода включённого наблюдения, где эксперты, участвуя в занятиях и в процессах жизнедеятельности, могут ознакомиться со средой и жизнью реабилитантов, продуктами их деятельности. Данный метод позволяет убедиться в том, как на практике реализуется программа реабилитации, которая была представлена экспертам руководителями реабилитационного центра, и выявить стиль взаимоотношений.

Одним из методов, выявляющих отношение резидента к процессу реабилитации, используемых для оценки социально-антропологических изменений его в процессе реабилитации, является неформализованное интервью. Неформализованное интервью относится к качественным методам исследования и позволяет наиболее полно и достоверно приблизиться к исследуемой проблеме. В интервью используются элементы биографического метода. В условиях начала исследовательской, сертификационной работы применение такого метода просто обязательно, так как при недостаточной изученности вопроса использование иных количественных методов может привести к ошибкам в интерпретации результатов и выбору неподходящего инструментария.

Еще один метод — сочинение в вольной форме о своей жизни после выхода из реабилитационного центра. Тестируемому дается чистая бумага, ручка и задание описать максимально подробно и реалистично свою будущую жизнь: один день после выхода из реабилитационного центра и один день через 10 лет после выхода из реабилитационного центра. Первое задание, по сути, предполагает развернутый план действий после выхода из реабилитационного центра, а второе — стратегическое, перспективное видение своей жизни.

Такое сочинение позволяет оценить качество работы центра в области профессиональной ориентации,

степень готовности к жизни после окончания реабилитации, включенности в те или иные позитивные сообщества, зрелости личности в целом. Кроме того, текст сочинения может быть подвергнут контент-анализу.

Анкетирование для реабилитантов создано на основе диагностики и экспертизы детско-взрослой общности в школе [1]. В анкетировании выявляются аспекты, связанные с направленностью реабилитационного сообщества и степени включенности реабилитируемого. В анкетирование заложены вопросы, направленные на осознание реабилитируемым того, какие личностные изменения и трансформации происходят с ним, какие новые способы взаимодействия с окружающими людьми появляются.

Таким образом, основная задача социально-антропологических исследований реабилитантов, в том числе анкетирования, состоит в проверке их готовности к жизни за стенами реабилитационного центра, в обнаружении значительного числа социальных идентичностей, социальных включений. Чем выше потенциал позитивных социальных связей, тем ниже риск возобновления наркопотребления.

Анкета на идентичность для выпускников реабилитационного центра позволяет судить о потенциальном «качестве» и «многоаспектности» личности и «качестве» социальной идентичности и потенциале множественности социальных включений для реабилитируемых лиц.

В работе с родными и близкими реабилитантов используется в основном метод блиц-опроса. Он заключается в выявлении разнообразных мнений, суждений, точек зрения по одному и тому же вопросу, одной и той же проблеме. Если кто-то из приглашенных неактивно участвует в коллективном диалоге, то с ним проводится углублённое интервьюирование. Выборочное интервью проводится и с участниками, которые могут дать развёрнутые ответы на конфиденциальные вопросы.

С представителями общественных организаций, социальными партнёрами проводятся беседы, выявляющие проблемы, по которым сотрудничает реабилитационный центр с ними, выявляется уровень инициативности и активности работы центра.

Важным моментом является проведение интервьюирования и анкетирования с руководителем и сотрудниками реабилитационного центра. По данным

интервью выявляется основная миссия центра, формы работы с реабилитантами, уровень солидарности и сплочённости всех работников организации. Направления деятельности и формы работы, которые в интервью описывали работники центра, сравниваются с тем, как описывают данные процессы реабилитанты. На данном сходстве/расхождении описаний деятельности реабилитационного центра делается вывод об уровне осмысления и реализации деятельности центра руководством и коллективом сотрудников.

Существенным аспектом исследования реабилитационных центров является общность, которая в центрах формируется. Для этого используются вышеперечисленные методики, выявляющие наличие общности и степень её развития.

Общественно-профессиональная экспертиза в реабилитационных центрах, направленных на предоставление услуг по социальной реабилитации и ресоциализации лиц, потребляющих наркотики в медицинских целях, осложнена тем, что экспертной комиссией должна быть обеспечена полная анонимность и приватность реабилитируемых лиц и их родственников. Поэтому эксперты комиссии должны быть способными расположить к себе людей, завоевать доверие, чтобы получить достоверную информацию, и несут ответственность за неразглашение полученной информации.

Общественно-профессиональная экспертиза деятельности центров реабилитации основана на исследовании и выявлении мнения общественности относительно условий, процессов и результатов реабилитации профессиональными методами психологических и социологических наук. Важным аспектом исследования реабилитационных центров является общность, которая в центрах формируется. Для этого необходимо использовать особые методики, выявляющие наличие общности и её уровень развития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Детско-взрослая образовательная общность в Школе будущего: Сборник статей / под общей ред. Акоповой Э.С., Ивановой Е.Ю. — М.: Учебный издательский центр «Берёзка», 2007. — 84 с.

Подготовка кадров



Т.Д. Озерецкая, Д.В. Беспалов

Харизматические и лидерские качества педагога: особенности и пути их самостоятельного развития

Озерецкая Татьяна Дмитриевна — консультант, тренер по направлениям HR, LIFE-коучинг, руководитель центра подбора и адаптации персонала СОАО «НСГ». Окончила Московский педагогический государственный университет по специальности «Практическая психология. Преподаватель».

Беспалов Дмитрий Викторович — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, декан факультета физической культуры и спорта Курского государственного университета.

Автор более 100 научных работ по проблемам молодежного лидерства и руководства. Победитель конкурса грантов Министерства образования РФ (2004 г.), обладатель гранта Президента РФ для поддержки молодых ученых (2012 г.), постоянный участник и руководитель грантов РГНФ. В 2008 г. стал лауреатом конкурса педагогов им. А.С. Макаренко, проводимого Курским областным комитетом образования.

Секретарь Курского отделения Федерации психологов образования России. Заместитель председателя Совета молодых ученых и специалистов Курской области; эксперт «Зворыкинско-го проекта» и Всероссийского конкурса «Моя страна — моя Россия»; неоднократный участник и организатор Всероссийского форума «Селигер» и форума «Славянское содружество».

В своей статье авторы описывают адаптированную для педагогов и психологов систему самостоятельного развития собственных лидерских качеств.

Новый закон об образовании предъявляет к современному педагогу различные требования, в то же время в регламентирующих деятельность учителей документах ничего не говорится о педагогическом призвании, харизматических и лидерских качествах, без которых эффективный труд современного педагога невозможен!

Вопросы развития лидерских и харизматических качеств педагогов частично рассмотрен в науке. В последние годы был выполнен ряд кандидатских диссертаций, посвященных развитию и формированию лидерских качеств у студентов-педагогов. Большинство авторов этих трудов предлагают различные тренинговые программы развития и формирования лидерских качеств. В данной работе мы попытаемся дать рекомендации действующим педагогам по развитию лидерских и харизматических качеств путем самообучения и самотренировок, не требующих участия других людей. Но прежде чем переходить к данным советам, коротко остановимся на понимании лидерства и харизмы и возможных путях их развития.

Понятия «харизма» и «лидерство» имеют много общего. Обе категории затрагивают вопросы влияния и управления людьми, в то же время лидерство в большей степени связано с малой группой и управлением социальными процессами. Более разработанной в науке является проблема лидерства.

Говоря о лидерстве, следует отметить, что осмыслением феномена лидерства в группах люди заинтересовались практически с момента своего появления на земле. Вопрос, кто и почему становится лидером группы, интересует не только специалистов. Практически все члены общества вовлечены в процесс функционирования лидерства: кто-то является лидером, кто-то — его помощником или последователем, кто-то хочет им стать, а кто-то хочет остаться «гордым одиночкой» и добиться того, чтобы очередной лидер со своей командой оставил его в покое. Во многом этим объясняется не проходящий, а все возрастающий интерес к лидерству.

Несмотря на множественность трактовок лидерства, не составляет особого труда выделить в них те важнейшие его признаки, в отношении которых специалисты достаточно единодушны и которые фактически составляют суть феномена: принадлежность

к группе и ведущее влияние на членов группы в общегрупповых интересах. Мнения специалистов расходятся по поводу источников и механизмов влияния на последователей.

Одной из первых в науке сформировалась теория лидерских черт, согласно которой лидер влияет на последователей и руководит ими благодаря наличию выдающихся, харизматических, уникальных черт личности. Мы подробнее остановимся на данной теории, так как в ней рассматриваются лидерские качества, которые можно развивать у себя.

Теория черт рассматривает лидерство в виде совокупности выдающихся черт личности, обеспечивающих лидерам возможность занять ведущую позицию в группе, эффективно действовать и удерживать власть именно благодаря наличию этих уникальных черт.

В настоящее время теория черт лидерства приобретает новое звучание, что обусловлено рядом причин: новые открытия в области психологии личности, создание пятифакторной модели личностных черт; новые методологические подходы, в рамках которых происходит дифференциация личности лидеров по различным критериям, в том числе в зависимости от специфики группы.

Новые исследования, проведенные по данной проблеме Р. Хоганом, в ходе которых были сопоставлены лидерские черты, выявленные в исследованиях Р. Стогдила и др., с пятью личностными факторами, позволили выяснить, что четыре фактора из пяти могут рассматриваться в качестве детерминант лидерства. Установлено, что для влияния на группу и выдвижения в позицию лидера необходимо обладать следующими качествами: выраженной экстраверсией, низким уровнем нейротизма, высоким уровнем сознательности и доброжелательности. Отметим, что перечисленные черты во многом совпадают с качествами, которые большинство людей приписывают лидерам, то есть не расходятся с позицией «здорового смысла» относительно феномена лидерства.

Эмпирические данные, полученные сторонниками теории черт лидерства, представляют интерес, так как в результате этой работы были выделены десятки качеств, с помощью которых лидер, вне зависимости от типа группы, оказывает влияние на последователей. Зная данные психологические особенности, заинтересованный в развитии своих лидерских качеств педагог может у себя их культивировать. При этом нужно учитывать, что некоторые из этих качеств в большей или меньшей степени имеют генетическую основу и в разной степени поддаются саморазвитию. Ниже представлены основные из этих качеств:

— интеллект — у лидера это качество должно быть выше, чем у последователей, однако чрезмерный отрыв в интеллекте от последователей чреват затруднением взаимопонимания;

- скорость принятия решений, интуиция, проницательность, адаптивность. Данные качества можно охарактеризовать как навыки совпадающего (копипинг) поведения;
- хорошие речевые характеристики;
- чувство юмора, оптимизм. Основная особенность лидеров — это способность контролировать негативные эмоциональные проявления;
- высокая активность. Проявляется как в свойствах темперамента, так и в деятельности;
- стремление к популярности, желание выделяться среди других;
- трудолюбие;
- кооперативность, способность привлекать к сотрудничеству других людей;
- показатели успешности, то есть реализованный потенциал лидерства.

Заканчивая обзор теории черт лидерства, следует отметить, что до настоящего времени в психологии идут споры о том, какими же качествами должен обладать лидер для эффективного влияния на группу. Особо отметим, что не существует определенных личностных черт, наличие которых гарантирует статус лидера. Успеха могут добиться люди, обладающие самыми разными достоинствами, и это должно вселять уверенность в каждого из нас. Главное — не наличие стандартных достоинств, а умелое использование собственных индивидуальных качеств. Предложенные исследователями модели лидерских черт хотя и представляют определенный интерес, ничего не говорят о степени важности той или иной черты. В то же время не вызывает сомнения тот факт, что лидер должен обладать несколькими основными чертами (например, компетентностью, честностью и т. д.), способными вызвать доверие последователей, так как от этого во многом зависит эффективность его действий.

Во многом созвучным с теорией черт является понимание харизмы. В древнегреческой мифологии хариты — богини веселья и радости, олицетворение изящества и вдохновения. Харизма — особое свойство человека притягивать внимание и оказывать влияние на окружающих. Классическим считается определение немецкого социолога Макса Вебера: «Харизмой называется качество личности, признаваемое необычным, благодаря которому она оценивается как одаренная сверхъестественными, сверхчеловеческими или, по меньшей мере, специфически особыми силами и свойствами, не доступными другим людям». Сама по себе харизма не несет ни морально-этической, ни интеллектуальной нагрузки, харизматиком может быть и преступник, и святой, гений или профан.

Как харизма может помочь в педагогической деятельности? Харизматический лидер способен увлечь за собой, «продать идею», зажечь и вдохновить воспитанников на совершение сложных и порой несбыточных, на первый взгляд, задач, что, безусловно, важно и полезно для современной школы. При этом харизма-



тическим лидером не всегда может выступать педагог, и тогда очень важно наладить хорошие взаимоотношения с таким неформальным лидером. Еще в 30-е годы прошлого столетия видный педагог профессор Е.А. Аркин, отмечал, что дети-вожаки иногда способны задавать тон всей жизни группы в большей степени, чем дидактический материал и даже педагогический персонал.

В настоящее время в изучении возможностей развития лидерских и харизматических черт существуют два основных подхода, один из которых гласит, что лидером-харизматиком надо родиться, это свойство уникально и врожденно. Сторонники второго подхода считают, что рассматриваемые свойства можно в себе развить. Этой теме и посвящено дальнейшее изложение материала. Отношение различных исследователей к возможности целенаправленного развития лидерских качеств неоднозначно. Согласно мнению ряда авторов, эти возможности значительно ограничены.

К тому же многие исследователи все же придерживаются позиции, что поскольку лидерство не может быть сведено к набору личностных качеств или способностей, данных человеку от природы, а является особым видом межсубъектных отношений, то, соответственно, лидерские качества в определенной степени можно развивать, а лидерству можно обучаться. Мы придерживаемся мнения, что лидерство и многие харизматические качества развиваются только в процессе приобретения опыта, никто не может стать чемпионом по боксу, только наблюдая за ходом поединка по телевизору, или научиться играть на гитаре, лишь слушая других. Также и лидерству трудно учиться, наблюдая за другими со стороны. Для того чтобы стать лидером, необходимы практика и опыт.

Обучение лидерству и овладение харизматическими навыками — долгий процесс, протекающий приблизительно так:

- 1) генетически обусловленные задатки и опыт первых лет жизни создают предрасположенность к харизматическому лидерству;
- 2) образование с акцентом на гуманитарные науки закладывает широкую основу знаний;
- 3) опыт дает мудрость, которая возникает из практического применения знаний;
- 4) профессиональная подготовка придает блеск поведению в определенных ситуациях — например, при общении.

Если у вас отсутствуют какие-то гены или какой-либо опыт, приобретаемый в детские годы, если вы не разбираетесь в какой-то области гуманитарных знаний, если ваш земной, практический опыт не слишком велик или если полученная вами подготовка не так уж хороша, то соберитесь с духом. Все эти недостатки не означают, что вы не способны руководить. Когда дело доходит до лидерства, имеет значение ваша личность в целом, а не ее фрагменты!

Всякий лидер-харизматик уникален и выделяется из толпы. Безусловно, такими людьми были все известные вожди разных стран и эпох: Моисей, Цезарь, Наполеон, Гитлер, Ленин, Че Гевара. И в бизнесе большого успеха достигают чаще всего харизматики-лидеры: Генри Форд, Коко Шанель, Джон Рокфеллер, Киттири Тоёда, Стив Джобс — эти имена знает весь мир.

Что объединяет этих людей? Как развить в себе такие же качества? Давайте разбираться.

Первое, по чему можно сразу отличить харизматического лидера, — **уверенность в себе**. Людям с заниженной самооценкой никогда не удастся увлечь за собой людей. Кто им поверит, если они сами не верят в себя? Выработка уверенности в себе, наверное, самое сложное умение, тем более если оно не было заложено с рождения и не подкреплялось в детстве.

Что делать?

- полюбите себя. Как справедливо замечает Э. Фром в книге «Искусство любить»: «Любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому индивиду». Как ни странно это звучит, но в нашей культуре принято больше ругать, чем хвалить. Нас с детства учат отмечать свои недостатки, работать над своими ошибками (а значит, признавать: «я ошибся»). Так мы учимся анализировать и корректировать свои действия, но, как правило, никто не учит нас хвалить себя за наши достоинства и победы, более того, часто это считается неприличным. Помните, «не ошибается тот, кто ничего не делает», и полюбите себя **вместе** со своими ошибками и недочетами, ведь вы уникальны, и даже ваш недочет — он только ваш и уникален. Уже за эту свою уникальность и неповторимость стоит себя любить;
 - научитесь хвалить себя. Удалось решить сложную задачу? Ай да я! Начал бегать по утрам? Умничка! Выиграл в сложном споре? Да просто молодчина! Каждый вечер перед сном составляйте список совершенных поступков, за которых вы себя сегодня хвалите;
 - выпишите в два столбика свои достоинства и недостатки, а затем переформулируйте недостатки так, чтобы они звучали как достоинства. Например: «мне трудно делать выбор» превратите в «я тщательно подхожу к принятию решений»;
 - запоминайте или записывайте свои удачные решения, удачно подобранные слова и фразы, инсайты. Такая «копилка успеха» пригодится вам в других сложных ситуациях, а затем поможет выработать автоматические правильные реакции и решения, и вы будете увереннее себя чувствовать.
- Наличие собственного стиля**, уникального образа, который харизматик транслирует вовне, еще даже не начав говорить. Мы его образ считываем в первые секунды и понимаем, что перед нами яркая, сильная личность.

Одевается харизматик скорее не модно (от слова «мода», то есть принятое большинством), а подчеркивая индивидуальность, всегда с драматическим акцентом. Если мы говорим про деловую среду, то это может быть и классический костюм, но в эффектной черно-белой гамме с вкраплением красного, туфли на стальной шпильке или лаковые полуботинки. Или наоборот, вызывающая простота, не принятая в его среде (вспомните Стива Джобса в его вечных джинсах в окружении менеджеров в серых офисных костюмах). Одежда харизматика как бы говорит: «я отличаюсь от других и не боюсь этого, я хочу, чтобы вы это заметили».

Что делать?

- обратитесь к стилисту с целью пересмотреть свой гардероб и сделать его более ярким и индивидуальным;
- обзаведитесь яркими аксессуарами;
- придумайте свою личную «фишку», по которой вас сразу будут узнавать и выделять. Например, выгравированный узор кельтской розы на визитнице, застёжке портфеля, папке для бумаг, шарфе. Пусть все его видят и удивляются: «почему этот узор везде? Что это значит?», пусть спрашивают об этом у вас;
- подберите свой аромат, пусть он присутствует всегда и напоминает о вас.

Невербалика (походка и жесты). Вся невербалика харизматика пропитана энергией, от этого человека можно подзарядить аккумуляторы. Походка грациозная и пластичная, или размеренная и вальяжная, или порывистая и упругая — неважно, но главное, что она создает впечатление уверенного в себе человека, который не сделает ни одного лишнего движения. То же касается и жестов: они энергичные, точные, четкие.

Что делать?

- займитесь фитнесом. Кроме того, что это полезно для здоровья, фитнес заряжает организм энергией, повышает самооценку и уверенность в себе, а также координацию и тренирует наш вестибулярный аппарат (то, что нужно для уверенной походки и жестов);
- если чувствуете излишнюю суетливость, займитесь йогой или другими видами релаксации. Это позволит сбалансировать организм и аккумулировать внутреннюю энергию;
- пройдите курсы актерского мастерства. Поучитесь у профессионалов эффективным выходам и позам. Ваша цель — любой ваш выход к аудитории (вход в конференц-зал, приход на оперативное совещание) не должен остаться незамеченным;
- потренируйте «корсет уверенности»: выпрямите спину, расправьте плечи и улыбнитесь. Это нехитрое упражнение выполняйте каждое утро перед зеркалом и «надевайте» этот корсет при каждом выходе на люди. Тренируйте его везде — в транс-

порте, в очереди на маршрутку, в супермаркете. Еще вариант — носите какое-то время специальный ортопедический пояс для выпрямления осанки, пока не привыкните «держаться» сами;

- запишите любое свое выступление или урок на видео, а затем просмотрите его, отметив свои характерные позы и жесты. О чем они говорят? Вы нервничаете и теребите ухо? Вам задали сложный вопрос, и вы ссутулились? Отслеживайте реакции своего тела на «сигнал опасности» и учитесь сдерживать их, ведь любое проявление неуверенности — это удар по имиджу харизматика.

Взгляд. Помните выражение «глаза горят» и что оно означает? Да, воодушевленность, интерес, желание и активность — все это выражает взгляд харизматика. Это магнит, от которого невозможно оторваться.

Что делать?

- практикуйте «призывный взгляд». Что это? Выбираете «жертву», которая может стоять к вам спиной и вообще может не знать, что вы где-то рядом, и начинаете «есть ее глазами», держа в голове одну мысль: «обернись, посмотри на меня, я хочу увидеть твои глаза». «Жертва» обернулась? Прекрасно, улыбнитесь ей и переведите взгляд на другого, теперь призывайте его;
- заведите собаку (если в семье есть маленькие дети — вообще прекрасно, так как дети еще лучше животных настроены на восприятие эмоций и спонтанны в реакциях), и тренируйте команды без слов. Любой собачник вам скажет, что выдрессированный пес повинуется взгляду хозяина. Вот этот хозяйский взгляд и тренируйте, пусть почувствует, кто здесь главный;
- встаньте перед зеркалом и скажите, глядя себе в глаза: «я хочу, чтобы ты меня послушался, ведь я точно знаю, что лучше для тебя». Вы себе верите? Ваш взгляд подтверждает сказанное вами? Ваша задача — так смотреть себе в глаза, чтобы самому себе поверить. Тренируйтесь со словами, а затем и без слов. Ваш взгляд должен выражать мысль «верьте мне, я знаю, что для вас лучше».

Речь. Любой харизматик — это прекрасный оратор, вне зависимости от того, о чем и как именно он говорит, его не просто слушают, ему внимают. Адольф Гитлер заводил своими выступлениями толпы, и при этом спустя какое-то время слушатели не могли повторить ни одной связной мысли из его выступления, их там просто не было. В чем секрет? — в абсолютной уверенности оратора в своих словах, в том, что именно это нужно его слушателям. Эта уверенность передается прежде всего через голос, а потом уже через смысловое содержание речи.

Что делать?

- познакомьтесь с книгой Д. Карнеги «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», в которой в доступной и увлекатель-



- ной манере даются эффективные советы и рекомендации по развитию «ораторского мастерства». Напомним, что Д. Карнеги в большей степени являлся специалистом по «ораторскому искусству», именно его лекции и книги на эту тему принесли ему первую известность;
- запишите любую свою речь на диктофон и прослушайте ее. В 99% случаев то, как мы слышим себя сами, отличается от того, как мы на самом деле звучим, и это нормально. В записи вы услышите себя так, как вас слышат другие. Вам нравится, как вы звучите? Что не понравилось? Чего не хватает? Постарайтесь максимально объективно и четко ответить на эти вопросы, например, «я звучу очень монотонно, мне не хватает эмоциональности» или «в конце каждой фразы мой голос как будто умирает, мне не хватает дыхания». Так вы определите зоны развития речи, над которыми нужно работать;
 - тренируйте такие параметры звучания голоса, как диапазон, скорость, громкость и четкость. Голос харизматика должен звучать уверенно и достоверно и, как показали исследования, таким воспринимается низкий голос со средней скоростью и далеко не всегда громкий. Самые важные слова в речи, лозунги и выводы, произносятся низким, медленным и тихим голосом, но всегда четко;
 - тренируйте дикцию;
 - «доверительность» выступления достигается эффектом вовлеченности, когда каждый слушающий думает, что вы говорите только для него. Для этого перед началом речи обведите аудиторию взглядом и мысленно включите всех присутствующих в свою зону внимания, можно даже проговаривать про себя: «сейчас я начну говорить для тебя, и для тебя, и даже для тебя, хоть ты и забился в самый угол и думаешь, что я тебя не замечу, я сейчас буду говорить для каждого из вас»;
 - тренируйте «Я-посыл», например, находясь в комнате с многими гостями, задайте вопрос человеку, стоящему далеко от вас, но при этом сконцентрируйте свое внимание на нем, как бы создавая энергетический коридор для вашей фразы. Если вы все сделали правильно, то этот человек вас услышит и ответит;
 - если вы еще не завели собаку, сделайте это теперь и отрабатывайте на ней «командный голос». Животные не учат алфавит, и реагируют не на наши слова, а на интонацию, и подчиняются, только когда слышат приказ. А умение вести людей за собой включает в себя умение отдавать приказы;
 - внимательно отнеситесь к содержанию речи, обязательно готовьтесь к выступлению заранее, даже если вы опытный оратор. Для этого задайте себе вопрос: «чего я хочу достичь данным выступлением от слушателей? Какова моя цель?» Эту цель держите в голове во время выступления.

Эмпатия и умение слушать. Кроме умения говорить харизматик прекрасно умеет нравиться и уме-

ет слушать. В этой связи вспоминаются слова А.С. Макаренко: «... буквально при каждом своем движении, даже на слабом блеске моего пояса я ощущал широко разлитый педагогический долг: надо этим хлопцам нравиться, надо, чтобы их забирала за сердце непобедимая, соблазнительная симпатия, и в то же время дозарезу нужна их глубочайшая уверенность, что мне на их симпатию наплевать, пусть даже обижаются, и кроют матом, и скрежещут зубами».

Умение слушать, интерес и внимание к собеседнику очень располагает к себе. Ведь за лидером, который ценит каждого своего сподвижника, люди готовы не только идти, но и жертвовать для него всем — своими интересами, временем, деньгами и даже жизнью. Следует всегда помнить, что хороший собеседник — это не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать. Ваша цель — развить в себе навыки активного слушания и научиться находить что-то ценное в любом собеседнике.

Что делать?

- улыбайтесь, когда здороваетесь с собеседником. Даже если вам предстоит напряженный разговор, ваша улыбка продемонстрирует не только вашу уверенность в себе, но и то, что вы рады его видеть, а напряженность относится только к теме разговора, а не к его личности;
- учитесь приемам активного слушания;
- беседуя с человеком, спросите себя: что нового я приобретаю, общаясь с ним? Чему он меня учит? Какой новый опыт я получу? Пусть вы узнаете новый рецепт яблочного пирога, который и не собирались печь, или пусть это будет тренировка вашей терпеливости при общении с занудой — каждого собеседника воспринимайте как тренажер для вашей личности, как носителя новых, ценных знаний. Люди чувствуют интерес к себе и благодарны за это;
- запоминайте имена и факты и своих собеседников. Если не надеетесь на память, составляйте карточки с напоминаниями о человеке — где и когда вы встретились, как зовут его жену, какой чай он любит пить и т. п. Перед следующей встречей подумайте, кто на ней может оказаться и что вы о нем знаете, какие темы разговоров могут его заинтересовать. Помните, что люди больше всего любят говорить о себе;
- делайте комплименты. Комплимент — это знак внимания и расположения, поэтому он обязательно должен быть адресным и искренним. Найдите, что в этом человеке вам действительно нравится — всегда или прямо сейчас, — и скажите ему об этом.

Сверхидея. Поскольку харизматичный лидер — это прежде всего человек, способный увлечь за собой, то в основе его деятельности должна лежать сверхидея — та цель или ценность, ради которой он, собственно, и проявляет свою активность. Она может выражаться в чем угодно, от повышения продаж ком-

пани на 50% до спасения планеты от глобальной экологической катастрофы. Главное, что харизматик сам полностью верит в ее сверхценность и действительно убежден в ее необходимости.

Что делать?

- сформулируйте свою сверхидею, пропишите ее на бумаге и превратите в лозунг (краткая эмоциональная фраза, описывающая суть). Затем придумайте, как можно внедрить этот лозунг. Может, пустить вместо заставки на рабочие компьютеры? Повесить плакат у себя в кабинете? Так или иначе, окружающие должны знать, к чему вы стремитесь;
- подумайте и напишите, почему окружающие вас люди должны захотеть достичь этой цели вместе с вами, какая должна быть их мотивация. Люди поверят вам и пойдут за вами, если им это будет выгодно.

Знание вопроса и эрудиция. Очень сложно, а в педагогике практически невозможно вести за собой людей туда, в чем сам не разбираешься. Если ты хочешь совершить прорыв, то просто необходимо изучить действия предшественников.

Что делать?

- изучите профессиональную литературу, посвященную вашей теме;
- найдите наставника, готового объяснить вам сложные и узкие места.

Принятие решений. Харизматик — это лидер, который знает, что надо делать. Очень часто именно харизматические лидеры брали на себя руководство в сложной ситуации, выводили компании на новый уровень, становились первопроходцами. Поэтому харизматик должен уметь принимать решения и брать на себя ответственность в сложных ситуациях выбора.

Что делать?

- учитесь брать ответственность на себя. Даже если вам ближе демократический стиль и коллегиальное управление, вашим образом действий должно стать «мы посоветовались и я решил»;
- готовьте аргументы, заранее взвесьте возможные возражения и подготовьте ответы на них. Вы должны научиться отстаивать свою позицию;
- приняв решение, не сомневайтесь в нем. Все должно видеть, что вы в нем уверены на 100%, без возможности обратного хода.

Здоровый оптимизм и готовность к риску. Любой лидер в той или иной степени рискует, ведь принимая решение за себя и за того парня, никто не может быть полностью уверен, что все пойдет как надо, не возникнет форс-мажора, план не сорвется. Вспомните любой роман или блокбастер, в котором присутствует герой или лидер, ведущий людей за собой. Так вот, всегда в сценарии будет момент, когда лидер чувствует свою слабость, терзается сомнением, его как бы покидает вера в себя. Это нормально, это законы жанра, ведь все мы люди. Что отличает харизматика от всех остальных, это то, что он находит в себе силы

преодолеть эту слабость, перейти Рубикон, пережить неудачу, и двигаться дальше.

Что делать?

- проводите аутотренинг примерно следующего содержания: «Я все смогу. Пусть 100% гарантии нет, но я обязан попытаться, и я буду использовать даже самый маленький шанс, чтобы приблизиться к цели. И у меня все получится». Повторяйте эти слова утром и вечером, каждый день;
- ограничьте общение с пессимистами. Пессимизм заразен, и это тот образ мыслей, который будет вас сдерживать, не давая полностью реализоваться и проявить себя в деле. Старайтесь держаться подальше от таких людей, вы не можете себе этого позволить;
- учитесь воспринимать любое событие своей жизни как тренинг, любой результат как новый опыт. Многие великие люди учились на своих поражениях. Тогда даже неудача станет для вас ресурсом, плацдармом для новых побед.

И наконец, некоторые авторы выделяют такой критерий харизматика, как «**мифы о личности**». Обо всех знаменитых людях существует множество мифов и анекдотов, зачастую придуманных или измененных рассказчиками историй. «Мифологизация личности» — свидетельство ее популярности и некоторой мистичности, еще один знак непохожести харизматика на обычных людей.

Что делать?

- включите в свою биографию несколько мифов. Нет, придумывать дедушку-миллиардера не надо, достаточно просто пересмотреть историю своей жизни и расставить несколько ярких акцентов. Участь в вузе, прослушали лекцию профессора с мировым именем?
- позвольте другим людям приукрашать ваши рассказы о себе, не поправляйте их, а только загадочно улыбайтесь. Пусть слушатели сами решат, было ли это на самом деле. Если ведущий, предваряя ваше выступление, назвал вас гуру этой темы, не спешите разуверять публику, что вы всего лишь один из многих. Ореол славы — это то, что будет идти впереди вас, создавая вам нужную репутацию. Доказано, что эффект ореола оказывает влияние на людей и убеждает их в вашей правоте даже без вашего участия, а это вам только на руку.

Ловушки для харизматика.

Напоследок стоит напомнить о тех ловушках для харизматиков, попадаясь в которые, вы рискуете свети все свои усилия на «нет» и оказаться смешным и жалким.

- *неадекватная самооценка.* Для харизматического лидера характерна адекватная или чуть завышенная самооценка, но не отрывайтесь от реальности. Если вы научились плавать — молодец, но это не значит, что вам по силам переплыть Тихий океан. Уход в мир грез и стремление выдать желе-



мое за действительное приведет к тому, что вы не сможете сдержать своих обещаний, и люди в вас разочаруются;

- *неискренность*. Отличие харизматического лидера в том, что он действительно верит в то, что говорит и к чему призывает людей. Любая фальшь в голосе, любая ложь приведут к обратному эффекту. Вам не поверят. Если вам нужно воодушевить людей на дело, в которое вы сами не верите или не уверены в успехе, найдите сначала для себя аргументы, почему этим все-таки стоит заняться. Искренний рассказ о будущих сложностях и малой вероятности успеха людям понравится больше, чем нарисованные воздушные замки. Не стоит недооценивать свою аудиторию;
- *идея-фикс*. Сверхидея — это важно, чтобы воодушевлять людей, но не позволяйте ей превратиться

ся в идею-фикс. Нельзя положить всю свою жизнь и жизнь своих близких и коллег на достижение одной-единственной цели в жизни. Жизнь, в конце концов, — это не только работа, и у каждого в жизни присутствует еще много ценного.

- *чрезмерный риск*. Иногда желание достичь цели перевешивает все, и мы начинаем совершенно некритично относиться к ситуации, недооценивая опасности и рискуя потерять все. Если вы знаете, что способны чрезмерно увлечься, приготовьте себе запасной путь, найдите человека (ваш начальник, учитель или друг, к которому вы прислушиваетесь) и расскажите ему, что вы собираетесь предпринять. Попросите его оценить возможные риски вместе с вами, дайте ему «красную кнопку», благодаря которой он сможет вас вовремя остановить.



И.В. Уткин

Как научиться любить



В своей статье автор ставит вопрос о том, что сегодня необходимо целенаправленно учить молодых людей искусству зрелой духовной любви, а также задает направления, в которых, по его мнению, это обучение должно происходить.

*Жизнь учит только тех, кто учится.
(В.О. Ключевский)*

Почему так важно любить?

Любовь является важнейшей гранью человеческого бытия, с ней сопряжены все экстремумы наших эмоций — и вершины счастья, и бездонные пропасти депрессии. Встретив любовь, человек обретает главный смысл своей жизни, при ее потере жизнь зачастую превращается в бессмыслицу. В связи с этим учить и учиться премудростям любви архиважно, поскольку для многих в жизни нет ничего важнее любви.

Все самые страшные и жестокие люди на Земле, такие как Иван Грозный, Гитлер или Чикатило, — жертвы нелюбви. В своем детстве, в силу разных причин, они были обделены родительской любовью, теплом и лаской, они не знали, что такое нежность. Это подорвало доверие их к окружающему миру, озлобило их. Через мрачную призму недоверия человеческое сообщество виделось им враждебным, и лишь в кровавых расправах, в победах над теми, кто их слабее, на краткий миг они находили упоение.

В настоящее время число жертв нелюбви растет. Три четверти браков распадается из-за отсутствия любви. Тяжелее всего при этом страдают дети. Переживая разрушение семьи, ребенок зачастую всерьез полагает, что родители развелись по его вине. «Потому что не слушался», — наивно корит себя в мыслях ребенок. Либо потому, что не любят его. «Любили бы, не развелись!» Растет число детей-отказников, беспризорников, социальных сирот. Нелюбимым и недолюбленным трудно вновь обрести способность любить. Они не видели любви и не знают, как это делается. В связи с этим высока вероятность того, что их дети тоже недополучат любви. В дальнейшем это неумение любить может транслироваться из поколения в поколение, из рода в род. Жизненные наблюдения показывают, что уже сейчас над многими родами висит нечто вроде своеобразного проклятия, «кармы» — у большинства отпрысков данного рода браки несчастны. На самом деле ничего сверхъестественного и мистического тут нет. Просто эти люди имеют весьма смутное представление о страте-

Уткин Игорь Викторович — кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии Шуйского филиала Ивановского государственного университета. В 1986 году закончил Ивановский государственный медицинский институт по специальности «Лечебное дело». По окончании вуза продолжал образование в клинической ординатуре по специальности «Внутренние болезни» и очной аспирантуре по специальности «Кардиология». Специализировался по терапии, нефрологии, кардиологии, функциональной диагностике.

С отличием закончил Шуйский государственный педагогический университет (заочное отделение) по специальности «Педагогика и психология», с 2001 г. преподает психологию.

Область научных интересов: психо-семантика, культурология, лингвистика, клиническая и экзистенциальная психология.



гии любви и счастливой семейной жизни. В жизни им не довелось увидеть достойного примера для подражания. В школе и вузе психологии любви практически не учат. Поэтому они и хотели бы любить и быть любимыми, наслаждаться счастьем в браке, но не знают, как это сделать.

Говорят, что красота спасет мир. Однако есть все основания полагать, что это сделает любовь.

Постоянна ли любовь?

Молодые люди мало что знают о процессах трансформации любви из одной формы в другую и мучительно стараются подольше удержаться в рамках юношеско-романтического эроса. «Только утро любви хорошо!» — восклицал русский поэт-декадент С.Я. Надсон. Современная молодежь зачастую пытается продлить это пресловутое «утро», смутно представляя, что они будут делать, когда наступит полдень или вечер любви.

Любовь прекрасна всегда: и в юности, и в зрелые годы, и на склоне лет. Потому что Мы — носители любви. Мы рождаемся, растем, мужаем, вступаем в зрелость, стареем... Точно такой же жизненный цикл претерпевает любовь в нашей душе, в глубинах нашей психики. В каждом возрасте мы любим по-разному, и нередко эта любовь так сильно отличается от юношеской влюбленности, что мы ее не можем разглядеть и считаем, что она умерла. Но любовь не погибла, а просто приобрела другую форму и иной смысл! Это ли не повод для оптимизма?!

«Утро любви» древние греки называли эросом или эротической любовью. Эрос базируется на половом влечении — либидо и проявляется бурными эмоциями. Движимые им молодые идут под венец и заводят семью. Когда же в семье появляются дети, эрос постепенно уступает место новой, уже не такой пылкой форме любви — сторге. Сторге — это теплая, надежная любовь-дружба, однако сильных эмоций и страстей она не предполагает. Во второй половине жизни, на рубеже 50-60 лет сторге трансформируется в агапэ — высшую форму любви, которую греки считали божественной. Эта любовь распространяется не только на супруга или супругу, детей и внуков, но на все сущее во Вселенной. Эта любовь зарождается в период наивысшей осмысленности жизни. Увы, далеко не всем дано достичь агапэ. Ее не достигают те, кто живет лишь бытовыми, сиюминутными смыслами. Им всю жизнь приходится удовлетворяться сторге, что, в принципе, тоже не так уж плохо.

В Древней Греции выделяли также социально неодобряемые формы любви — людус (любовь-игра, допускающая измены), прагма (любовь по расчету) и мания (иррациональная любовь, любовь-патология). Однако это отдельная большая тема, и здесь мы эти формы рассматривать почти не будем.

Несмотря на то, что в любви заключены, пожалуй, максимально высокие личностные и жизненные смыс-

лы абсолютного большинства людей, проблема научения любви многими понимается весьма однобоко. На этот счет Эрих Фромм не без сарказма писал, что проблема научения любви состоит в том, чтобы овладеть искусством возбуждать чувство любви к себе, а не в том, чтоб уметь любить, хранить любовь, не давать ей угаснуть.

Немало людей, которые наивно полагают, что счастье в любви и браке зависит от удачного выбора «своей второй половинки». В Индии ее пытаются вычислить по гороскопу. На Ближнем Востоке и в Средней Азии купить за калым, руководствуясь принципом — чем лучше «товар», тем выше цена. Европейцы и американцы традиционно ориентированы на романтическую любовь. Несмотря на значительные различия в культуральных подходах к поиску объекта любви, их объединяет одно — этот объект должен быть привлекательным, социально ценным и быть готовым ответить взаимностью.

Однако, пожалуй, самая большая проблема состоит в том, что люди, однажды пережив чувство влюбленности, фанатично верят, что теперь будут пребывать в этом состоянии приятного возбуждения многие годы, а может, и всю оставшуюся жизнь. Однако влюбленность — это еще не любовь, а скорее, потребность в любви. А любая потребность насыщаема, после чего она отмирает, уступая место другой. Поэтому такого рода любовь недолговечна, поскольку влюбленность не может постоянно возрастать, а человек, желающий постоянно находиться в этом состоянии, начинает считать, что его разлюбили. Влюбленность предполагает весьма интенсивное общение, которое, увы, рано или поздно заканчивается пресыщением. При этом любовь теряет флёр тайны, чуда, становится обыденностью. Пресыщенность друг другом убивает «высокие чувства».

Смыслы, которые несет влюбленность, по сути, являются «короткими», легко достижимыми, с весьма ограниченной временной перспективой. В 20-е годы минувшего XX-го века это даже породило пролетарскую теорию бескрылого эроса, известную также как теория «стакана воды». Появилась жажда любви, удовлетворил ее известным способом и пошел дальше сражаться за победу мировой революции.

Для того чтобы любовь не угасала долгие годы, первое, чему необходимо учить и учиться, — осознанию ее смыслов на разных этапах жизненного пути. Человек развивается от первого и до последнего вздоха. **На протяжении всей жизни непрерывно меняются его потребности, цели, ценности, а следовательно, и смыслы.** Возрастая, мужая, старея, мы не перестаем нуждаться в любви. Каждый возраст хорош по-своему, при условии, что человек правильно осмысливает свою новую социальную роль.

Любовь на всем протяжении человеческой жизни также непрерывно эволюционирует, трансформируясь из одной формы в другую — эрос, сторге, агапэ... Смена одной формы любви другой сопровождается

всевозрастающим уровнем осмысленности жизни. Высшему уровню развития смысловой сферы соответствует любовь-агапэ. Достигнув этого уровня, человек обретает потребность любить не только «свою половинку», детей, внуков и правнуков, но все сущее, вес мир, всю Вселенную. И здесь даже смерть мало что может изменить.

Подавляющее большинство молодежи, находящейся в состоянии влюбленности, этого просто не знает. Но на то и молодость, чтобы чего-то не знать. Между тем, современный человек должен отчетливо понимать, что состояние «вечной» влюбленности — это утопия, но трагедии в этом нет. На смену прежней формы любви придет новая, еще более прекрасная и возвышенная, нужно лишь быть психологически готовым достойно встретить ее.

Популярная литература изобилует всевозможными «формулами любви». Одни из них сложны, подобно дифференциальным уравнениям четвертой степени, другие весьма просты. Идеальный вариант любви, по мнению профессора А. Антонова, заведующего кафедрой социологии семьи МГУ, это **когда два любящих друг друга человека оценивают другого выше, чем себя. Соответственно, формула нелюбви — высоко думать о себе и плохо — о супруге.**

Известный психолог и православный священник о. Борис Ничипоров, безвременно ушедший из жизни в расцвете лет, полагал, что настоящая любовь предполагает жертвенность. В семье, скрепленной любовью, муж — одновременно и господин, и жертва. Он добровольно жертвует собой и всем своим достоинством в пользу семьи. А жена в такой семье — носительница нравственности и душевной чистоты.

Ваш товар, наш купец!..

В свое время Эрих Фромм пришел к убеждению, что рыночной экономикой и межличностными отношениями людей управляют одни и те же глобальные законы. При этом каждый испытывающий потребность в любви является одновременно «и товаром, и купцом», пытается выгодно обменять свою любовь на любовь другого человека. Однако следует ответственно заметить, что эта стратегия жизни, называемая модусом обладания, является, по существу, тупиковой, бесперспективной для длительных и серьезных любовных отношений.

При модусе обладания главное — стремление к личному удобству, выгоде, к минимуму усилий во всех сферах жизни и к накоплению максимально возможного количества материальных благ. В рамках данного модуса нравственность как регулятор человеческой активности практически отсутствует, деятельность человека регулируется главным образом юридическими законами.

Близким по сути, но несколько более сложным в плане межличностных отношений является модус социальных достижений. Здесь главное — это карьера,

стремительное продвижение по социальной лестнице. При этом постоянно происходит сравнение себя с другими, соперничество, самоутверждение, что в конечном итоге приводит к отрицанию другого.

Люди, вовлеченные в модусы обладания и социальных достижений, находятся друг с другом в т. н. бытийных отношениях, основной принцип которых «ты — мне, я — тебе». Любовь в этом случае носит обусловленный характер: «я буду любить тебя, но при условии...». Любят красивых, молодых, успешных, удачливых, богатых... Если же человек перестает удовлетворять этим условиям, например, ввиду болезни, то интерес к нему падает почти до нулевой отметки. Чуда, когда двое соединяются «в плоть едину», в рамках этих жизненных стратегий, не происходит. Здесь царствует псевдолюбовь. Древние греки называли такой вид межличностных отношений прагмой — любовью по расчету.

А.П. Чехов, в своем рассказе «Анна на шее» мастерски «анатомирует» безлюбовый брак, построенный на бытийных отношениях. Главная героиня, Анна, семнадцатилетняя девушка, полусирота, дочь бедного учителя-пьяницы. Для того чтобы вырваться из нищеты, она выходит замуж за пожилого чиновника. Ее муж, Модест Алексеич, почти втрое старше ее. Он взял Анну в жены, главным образом, из карьерных соображений, планируя использовать ее красоту и юную свежесть в качестве своеобразной приманки, чтобы в дальнейшем через это получать награды и чины. Внимательно присмотревшись к этой ситуации, нетрудно увидеть, что жизненные стратегии Анюты и ее немолодого супруга в принципе совпадают и соответствуют модусу социальных достижений. Анне нужно вырваться из нищеты и войти в светское общество, Модеста интересует продвижение по карьерной лестнице. Каждый получает свои дивиденды от этого брака. Модест Алексеич становится кавалером ордена святой Анны. Анюта легко входит в свет, становится весьма популярной, все дни напролет проводит «в танцах и балах», живет на широкую ногу, отсылая для оплаты Модесту все более и более внушительные счета. Он, очевидно, боясь повредить своей карьере, безропотно все оплачивает. Удивительно быстро Анна становится настолько значимой фигурой в светских кругах, что вот уже и сам Модест Алексеич стоит перед ней «...с тем же заискивающим, сладким, холопски-почтительным выражением, какое она привыкла видеть у него в присутствии сильных и знатных; и с восторгом, с негодованием, с презрением, уже уверенная, что ей за это ничего не будет, она сказала, отчетливо выговаривая каждое слово: «Подите прочь, болван!»

Печальный, но закономерный финал для модуса социальных достижений: взять от человека все, что можно, а потом отбросить его, как использованную ветошь.

Любовь, о которой стоит мечтать!

Сущностной природе человека наиболее полно отвечает модус служения, когда основным отноше-



ем является любовь к другим людям, что позволяет человеку выходить за пределы своих актуальных, личных возможностей. Основным аспектом в данном случае является раскрытие миру своей уникальности, со-причастности с другими людьми. Люди, избравшие служение своей основной жизненной стратегией, находятся в со-бытийных отношениях. В со-бытии двое любящих пребывают в своеобразном духовном облаке. Чувство изоляции и одиночества бесследно исчезает. Два человека становятся как бы одним единым организмом, но, объединяясь, они не теряют своей индивидуальности и целостности.

Со-бытие — это не симбиоз! Этому понятию вполне соответствует значение грузинского слова «генацвале», что дословно означает «взамен тебя» или более адаптированно к русскому языку — «ради тебя на всё!». В первоначальном, неиспохабленном варианте «генацвале» согласуется с понятием агапэ — высшей любви, основанной на принятии другого человека без каких-либо условий.

Истинная любовь предусматривает особые отношения, когда любящий человек стремится больше отдать, чем взять. Что, по сути, и является жертвенностью. Это полностью противоречит модусу обладания, который в лучшем случае предполагает честный обмен, а в худшем — взять, ничего не дав взамен.

Указанные модусы нельзя понимать как изолированные друг от друга. Все они присутствуют в жизни любого человека, однако приоритет принадлежит какому-то одному из них, а другие являются лишь средством реализации этого отношения к жизни.

Любовь, культура эмоций и общения

Чрезвычайно важно учиться **культуре эмоций**. Множество браков потерпели и продолжают терпеть фиаско по одной весьма обидной причине: супруги не контролировали свои эмоции. Под эмоциональной культурой подразумевается овладение навыками самосознания, самопобуждения и волевой саморегуляции, лежащими в основе духовного развития человека.

В культуре эмоций выделяют два основных компонента: культуру самообладания и культуру настроения.

Самообладание означает способность сохранять ясность мышления, «не терять головы» в сложных жизненных ситуациях.

Культура настроения базируется на умении формировать и поддерживать у себя оптимистическое отношение к жизни, готовность к положительным и невосприимчивость к отрицательным переживаниям.

Молодые оптимисты всегда ориентированы на будущее и поэтому настоящее ими воспринимается как неглавное, как малозначимая ступень к будущему. Они с большим удовольствием предвкушают грядущее, чем настоящее.

Оптимисты зрелого возраста больше ориентируются на удовольствия в настоящем, с радостью вспоминают удовольствия в прошлом, однако не забывают мечтать о будущем.

И те, и другие оптимисты, как правило, пребывают в хорошем, бодром настроении, активно ищут удовольствия в жизни и с наслаждением их переживают.

Отрицательные воздействия ими воспринимаются как досадные помехи, которые не могут их остановить на избранном пути.

Они легко корректируют своё поведение с целью уменьшить поток отрицательных переживаний или возникший конфликт.

Для формирования культуры эмоций необходимо выработать особый навык, заключающийся в умении опережать эмоции рассудочными действиями. Особенно важно «улавливать» сильные отрицательные эмоции, которые, будучи пущенными на самотек, могут парализовать мышление и деятельность. Появлению отрицательных эмоций должен предшествовать план действий, вызревшее решение о том, как ослабить или уйти от влияния негативных факторов окружающей среды.

Для овладения позитивным мышлением необходимо снизить число отрицательных переживаний за день, одновременно увеличив долю положительных эмоций. Для этого важно уметь отыскивать любые факторы, способные вызвать приятные чувства.

Формирование оптимистического настроения как постоянного фона способствует пробуждению духовных потребностей и духовных переживаний. К ним, прежде всего, относятся потребности в наслаждении красотой окружающего мира, красотой человека и человеческих отношений, то есть, по сути, любви.

Культура эмоций является составной частью **культуры общения**, которой также важно учиться. Она способствует лучшему взаимопониманию людей. Роль взаимопонимания и предотвращения конфликтов между любящими людьми трудно переоценить.

Неинтересных не любят!

В настоящее время редко можно встретить человека, который не знал бы, что любовь нужно поддерживать, **питать**. Тогда она будет долгой и счастливой. Однако этому также необходимо учиться и, прежде всего, **учиться быть интересным человеком**. Известно, что при пробуждении чувства симпатии к тому или иному человеку, нередко говорят: «Он — интересный человек».

Наверное, не нужно доказывать, что в неинтересных, как правило, не влюбляются. Однако интересный — необязательно красивый. Можно быть красивым, но неинтересным, и наоборот. В этой связи известную поговорку можно перефразировать таким образом: «Не родись красивым, а родись интересным».

так уж сложно и посильно практически любому научиться быть интересной личностью.

Каждый из нас имеет определенные склонности, способности, задатки, увлечения. Кто-то начитан, кто-то увлекается спортом, кто-то умеет хорошо готовить. Каждый интересен по-своему. Тем, кто решил стать интересным человеком, можно порекомендовать начать с простого: например, научиться варить сто сортов кофе!

На дегустацию кофе, сваренного по особому рецепту, можно пригласить людей, которые вам симпатичны. Смакуя этот напиток, не грех непринужденно поболтать о тонкостях его вкуса, а также коснуться широкого круга интересующих вас вопросов. Поговорили, пообщались, отдохнули, а в запасе у вас осталось еще 99 рецептов приготовления кофе. Это перспектива будущих встреч! В принципе, это может быть и не кофе, а чай, пирожные, бутерброды, салаты — все, что угодно.

«Секрет» этой методики состоит, во-первых, в том, что удовольствие от вкусной пищи и напитков уходит в далекое прошлое человеческого рода и генетически связано с ощущением счастья. Приятный вкус того или иного продукта безоговорочно означал его пригодность к употреблению и давал дополнительные солидные шансы выжить, не умереть от голода. Горький вкус ассоциировался с ядовитыми веществами. Не зря хлебосольство и гостеприимство в подавляющем большинстве культурных традиций разных народов считается добродетелью. Конечно, это предлагается только в качестве первого шага, но, как известно, «дорогу осилит идущий».

Любовь — это блюдо, которое едят свежим!

Быть интересным человеком значит уметь удивлять, демонстрировать новое. Человек испытывает удовлетворение от жизни, если перед ним разворачивается некая перспектива, которая обязательно должна содержать элементы новизны. Новым же может быть все, что угодно: и новый сорт кофе, и новая машина, и новая книга. Самое главное, что человек живет в предвкушении новых приятных ощущений, эмоций и чувств.

Стремление к новому заложено на физиологическом уровне. В головном мозге людей имеются особые нервные клетки — нейроны новизны. Когда вокруг все становится слишком привычным, когда наползает скука, они начинают подавать особые сигналы тревоги, призывая внести разнообразие в жизнь.

Ничто так не вредит любви, как обыденность. В русском языке есть ряд очень точных эпитетов обыденности, таких как **постылый, опостылело, опостылить**. Смысл этих слов заключается в том, что любовь остыла, стала мертвенно-холодной. Для того, чтобы этого не произошло, люди должны испытывать «свежий» интерес друг к другу.

Учитесь прощать!

Каждый из нас хорошо знает такое присловье: «Жизнь прожить — не поле перейти». В рамках обсуждаемой нами темы эта поговорка имеет особый смысл: трудно прожить жизнь, ни разу, вольно или невольно, не обидев любимого человека или не обидевшись на него. Парадокс состоит в том, что мы обижаем в основном тех, кого любим. Врага обидеть невозможно, так же как немисливо его предать. Поэтому, если мы хотим пронести любовь через года, надо уметь **прощать**. А что значит простить? Это не просто перестать испытывать ненависть или вражду к обидчику, но найти силы восстановить утраченное чувство симпатии к нему.

Каковы условия прощения? Они существенно отличаются в различных культурных традициях. Для мусульманина простить означает сначала отомстить. По принципу «око за око, зуб за зуб». Для иудея прощение возможно в том случае, если обидчик клятвенно пообещает больше так не поступать. Для христианина никаких внешних условий для прощения не требуется. Оно является его внутренней потребностью. Прощение осуществляется по принципу безусловного положительного принятия. Оно необходимо, в первую очередь, не столько обидчику, сколько потерпевшему для того, чтобы избавиться от тягостного душевного дискомфорта — чувства обиды. Однако потребность обиженного простить отнюдь не означает, что обидчику не следует предпринимать никаких действий. Он, в свою очередь, тоже должен раскаться, чтобы как можно быстрее изжить чувство вины и восстановить свое душевное равновесие, вернуть мир своей душе.

Святой Иоанн Златоуст, особо почитаемый Православной Церковью, живший на рубеже IV и V веков, писал о покаянии, что, согласно христианской вере, искренне покаявшийся не просто прощается, но возводится в ранг праведников. **Премудрость этих слов, на наш взгляд, заключается в том, что в прощении человек обретает утраченную гармонию с самим собой, окружающим миром и всей Вселенной. Прощение делает любовь свободной, ибо она больше не зависит от обид.**

Сладкая несвобода!

Тема любви тесно сопряжена не только с проблемой свободы и ответственности. Полюбив, объяснившись в любви, предложив руку и сердце, человек принимает на себя ответственность. Поэтому одна из важнейших задач в «педагогике любви» — готовность сделать выбор и умение брать на себя ответственность за судьбу другого человека. Этому также необходимо учиться, иначе дальше любовных игр мы «не уедем».

Осуществление выбора и принятие ответственности означает ограничение свободы человека. В этом плане любовь — сладкая несвобода.



Принятие ответственности, как правило, сопровождается появлением чувства тревоги. В основе тревоги лежит страх перед малоизвестным будущим, чреватый всевозможными неожиданными неприятностями. Но умеренно выраженная тревога мобилизует психику человека. Резко выраженная тревога оказывает парализующее воздействие на психику. Тем не менее, беспокойство при принятии решений, тревога за собственное существование является неотъемлемым атрибутом полноценного бытия. Именно стремление ослабить или нивелировать тревогу побуждает человека сделать свое бытие более надежным и безопасным. В этом плане именно тревога приводит к пересмотру жизненных ориентаций и осмыслению существования. Следуя этой логике

можно заключить, что переживание чувства тревоги за любимого человека является одним из критериев осмысленности жизни. Поэтому не нужно пасовать перед выбором и бояться ответственности, иначе жизнь потеряет смысл и превратится в пустую затею.

Постижение премудростей любви ведет к духовному и личностному росту. Умеющий любить человек независим от материальных условностей. Он не испытывает панического страха смерти, ибо даже смерть не может отнять любовь. Перед глазами любящего человека разворачивается удивительный мир, свободный от ненужной суеты и ложных ценностей. Лишь в этом мире мы чувствуем себя реально живыми, а основным смыслом бытия нашего бытия становится сама Любовь.



Т.А. Хагуров, Н.Е. Хагурова

Как воспитывать правильную толерантность



В своей статье авторы анализируют политические, исторические, социальные и психологические проблемы и сложности той ситуации, в которой находится сегодня система образования, одной из задач которой является воспитание толерантности и пресечение молодежного экстремизма.

События политической жизни последних лет и месяцев свидетельствуют о том, что проблема экстремизма, особенно молодежного, приобретает глобальный характер и превращается в одну из главных угроз социальной стабильности. Это относится не только к последним событиям на Украине. Молодежный экстремизм проявил свой разрушительный потенциал во всех крупных социальных потрясениях последних лет: в событиях «арабской весны» в Северной Африке и на Ближнем Востоке, в этнических столкновениях в Москве (Манежная площадь, Бирюлево), в деятельности исламистского подполья на Северном Кавказе и, конечно, во всех украинских Майданах, включая последний — самый кровавый среди всех «бархатных революций» на постсоветском пространстве.

У ученых и практиков закономерно возникают вопросы относительно форм, факторов и причин молодежного экстремизма, ответы на которые насущно необходимы для формирования профилактических, а не реактивных (типа полицейских операций) стратегий противодействия этой угрозе.

Нам представляется, что то, что обычно называется в качестве причин экстремистских выступлений молодежи — социальная и политическая неудовлетворенность, — на самом деле является скорее поводами. Причины же лежат глубже и связаны они, в первую очередь, с образовательной политикой государства, формирующей национальное и государственно-патриотическое сознание молодежи. Или проще говоря — в плоскости понимания таких школьных предметов, как история и литература. Для современной России серьезное осмысление проблем истории и литературы — в полном смысле — вопрос национальной безопасности, более важный, нежели вопросы укрепления экономики и силовых структур. Ниже мы постараемся привести некоторые аргументы в защиту этой точки зрения.

Для чего нам нужна история? Классический и самый полный ответ на этот вопрос дали два великих мастера слова — Цицерон и А.С. Пушкин. Первый сформулировал кредо исторической прагматики: «История — учительница жизни». Человек, не знающий

Хагуров Темыр Айтчевич — доктор социологических наук, профессор кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета, ведущий научный сотрудник Института социологии РАН, действительный член Российской академии социальных наук, федеральный эксперт по оценке качества профессионального образования.

Автор более 60 научных публикаций, в том числе трех книг.

Хагурова Наталья Евгеньевна — окончила в 2009 г. Кубанский государственный университет по специальности «Социология». В годы учебы и после работала в Краснодарском региональном отделении Российской Академии социальных наук в качестве научного сотрудника, потом — преподавателя учебно-тренингового центра. В 2010–2013 гг. преподавала социологию и культурологию в Кубанском государственном аграрном университете. Сейчас работает в Краснодарском Институте экономики и управления в медицине и социальной сфере. Аспирантка Майкопского государственного технологического университета.



истории, обречён повторять ошибки прошлых поколений. Второй — основы исторической метафизики:

Два чувства дивно близки нам —
В них обретает сердце пищу —
Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам.
(На них основано от века,
По воле Бога Самого,
Самостоянье человека,
Залог величия его).

Пушкинское «самостоянье» в терминах политической и социальной теории переводится как «субъектность» — то есть способность *сохранять себя* (своё «Я», свои корни, свои ценности) в жизни и действии. Человек, не знающий истории, легко теряет субъектность, свои корни, своё «Я».

Сегодня на примере братской страдающей Украины мы наглядно видим, к чему может привести неверно понятая и неверно интерпретированная история: она становится тараном, разрушающим общество и государство (прежде всего, в лице *молодежи*, воспитанной на исторических мифах). Молодежи, повторяющей ошибки и утратившей субъектность. Разумеется, за спинами наивно-озверевшей молодежи, бросающей «коктейли Молотова» во имя «восстановления исторической справедливости», всегда стоят совсем другие — взрослые, умные, холодные и злые люди. Но о них — разговор особый, требующий другой аналитики и другого формата обсуждения.

Сейчас же нам бы хотелось поговорить скорее об ошибках понимания истории, нежели о злом умысле. *Проблемы истории тесно связаны с проблемами языка и литературы*, и в жизни — ещё сильнее, чем в школьной программе. Об этих проблемах тоже необходимо будет сказать несколько слов.

Начнём с нескольких принципиальных вопросов.

Вопрос первый: с каких позиций, в каком ключе и — главное — для чего вообще нужно вспоминать исторические события нашего прошлого сегодня? Ключевое слово в этом вопросе — «нашего» — то есть нашего *общего* прошлого. Это замечание выводит нас на ещё более общий и более глубокий вопрос: а что вообще создает из разных этносов с их собственной историей и культурой единый великий имперский народ? Народ, способный из разрушенной вдрызг страны построить за два десятка лет великую индустриальную супердержаву. Способный выигрывать мировые войны и (единственный!) останавливать коричневую изуверскую чуму фашизма. Способный в кратчайшие сроки после страшной войны, унесшей миллионы жизней и разрушившей страну, построить лучшие в мире образование и науку, послать человека в космос, выиграть ядерную гонку не жизнь, а на смерть с самой мощной экономикой мира, ничуть не пострадавшей в войне. Что создает такие народы?

Ответ прост. Любой народ вообще, а имперский, объединяющий в себе много этносов и культур, в особенности, создают, прежде всего, две важнейшие

скрепы: *общий язык* и *общая история*. Это — историческая аксиома. И когда исторические соперники народа пытаются его уничтожить (принизить, поработить и т. п.), они всегда ведут *главную* войну не против солдат и пушек, но против языка и истории. В этой войне выигрывают и побеждают не солдаты и генералы, а учителя истории и литературы и министры образования. Начнём с истории.

Начнём с того, что История сама по себе — всегда вещь сложная и неоднозначная. Исторический процесс в каждый свой момент преисполнен великого и смешного, высокого и низкого, прозрений и заблуждений, предательства и героизма как отдельных людей, так и целых наций и государств. Проще говоря, в шкафах истории любой страны таится множество как «скелетов», так и «жемчужин». Учитывая это, во всех без исключения странах, претендующих хоть на какую-то политико-историческую самостоятельность, существуют две версии истории — публичная и архивная. Первая преподаётся в школах и широко представлена в публичном пространстве, вторая — является объектом интереса профессиональных историков и в публичное пространство почти никогда не попадает. Цель истории публичной (школьной) — прежде всего, научить будущих граждан гордиться своей страной, ценить «жемчужины». Это формирует единую историческую память (ту самую «любовь к отеческим гробам»), объединяющую разных людей и разные национальности в единый народ. Это не значит, что школьная история не должна вообще упоминать о «скелетах» — исторических трагедиях и ошибках. Она это делает, но делает всегда очень деликатно, расставляя акценты. Например, в английских школах, когда вспоминают королеву Елизавету, современницу Иоанна Грозного, акцентируют внимание не на политике огораживаний (имевшей, по правде, форму социального геноцида) и не на поощрении государственного пиратства (самый известный пример чему — Ф. Дрейк), а на геополитических успехах королевы, её роли как строительницы мирового могущества Великобритании. Аналогичным образом, вспоминая итоги британской колонизации, английские школьные учебники акцент делают на просветительской «миссии белого человека», воспетой Кипплингом, а не на фактах беззастенчивого грабежа и угнетения колоний. Точно так же в американских школьных учебниках, говоря о XIX веке, вспоминают Войну Севера и Юга как войну за независимость рабов (не акцентируя внимания на экономико-политической подноготной этой сложной и трагичной войны) и почти ничего не говорят о геноциде индейцев, принявшем в этом веке поистине массовые формы, приведшие к почти полному уничтожению коренного населения. Исследования «скелетов» — удел истории архивной, очень редко выходящей в публичное пространство, что всегда сопровождается скандалом и общественным резонансом.

Трагедия России заключается в том, что наша страна единственная в новейшей истории пережила беспрецедентную по масштабу и накалённости *вой-*

ну с собственной историей, развязанную во второй половине 1980-х — первой половине 1990-х гг. Обсуждение субъектов и режиссёров этой войны уведёт нас далеко в сторону, поэтому остановимся на главном — её сути. Суть этой войны, говоря образно, заключалась в широкомасштабной кампании по вытаскиванию из исторических шкафов «скелетов» и сокрытию «жемчужин». Причём «скелеты» вытаскивались не только собственные, действительно лежавшие в «шкафах», но и заботливо подброшенные туда западными «доброжелателями» или «подкрашенные» собственным истерически-интеллигентским диссидентским сообществом. Все сложные и противоречивые, трагичные и неоднозначные моменты истории (в первую очередь — советской) трактовались в обвинительном и обличительном духе. Но ведь на разрушении Священных Камней СССР дело не закончилось. Начав с обличения «исторических преступлений» Сталина и Берии, перешли к глумлению над народными героями — З. Космодемьянской, А. Матросовым, А. Стахановым и т. д. Добрались потом и до российской истории вообще. Пока одни обсуждали вопрос о канонизации царской семьи, другие, вождельно подхикивая, обсуждали (публично!) «интригу» Императрицы с Распутиным. Потом в поле такого же низко-подхикивающего и истерично-злобного обсуждения оказывались и Екатерина II, и Иоанн Грозный, и другие персонажи российской истории. Потом в новодворско-старовойтовском духе оказалась проблематизирована русская история вообще. Вдруг оказалось, что мы — великий имперский народ, подаривший человечеству величайшие сокровища культуры (чего только стоят русская живопись, русская музыка, русский балет во главе с великой русской литературой, русская наука и инженерия), народ, жертвенно остановивший фашизм, — какие-то исторические выродки, заслуживающие лишь одного — учиться у «цивилизованного» (западного) мира. В результате этой войны с историей у всего великого российского народа (как в его целом, так и в отдельных национальностях) сформировались и проявились все симптомы культурно-исторической шизофрении. Сгущаем краски? Но откуда тогда взялась страшная, глупая и пошлая фраза, гулявшая по нашей стране в 1990-е. Фраза, пугающая своей низостью и скотством, фраза, которую почти невозможно было бы представить в стране, положившей на алтарь Победы миллионы жизней, если бы её действительно не произносили тогда часто. Фраза такая: «Да лучше бы нас в 1945-м году немцы завоевали: мы бы сейчас все баночное пиво пили!». Её повторяли часто и много, причём — что самое страшное! — не с экранов телевизоров, а в транспорте и на кухнях. Произошло самое страшное, что могло произойти, — народ, утративший благоговение к «отеческим гробам», начал на этих гробах плясать. Плясать безумно и жалко, на радость своим историческим и геополитическим противникам.

При этом как-то из публичной истории ушло понимание того, что эти противники всегда существовали

и продолжают существовать. Что Россия всегда с трудом, преодолевая их яростное сопротивление, несла свою весть миру. Что война с Россией велась всегда и на фронте собственно военном, и на фронте гуманитарном. Что с этими (вполне реальными, а не выдуманскими!) противниками очень по-разному, но в одном ключе боролись русские политики и гуманитарии: и Александр Невский, и Дмитрий Донской, и Сергей Радонежский, и Иоанн Грозный, и старец Филофей, и Пётр I, и Екатерина II, и А.С. Пушкин, и Николай I, и С.С. Уваров, и Ф.М. Достоевский, и М. Горький, и Н.А. Островский, и И.В. Сталин, и многие-многие другие великие политики и гуманитарии Государства Российского. Вопрос о том, какую именно весть несла Россия миру, преодолевая сопротивление и нападки, требует отдельного серьёзного разговора. В самой же поверхностной и общей форме можно ответить на этот вопрос так: русская весть миру всегда была *вестью о смысле и милосердии*, напоминанием о том, что не хлебом единым жив человек, и что не может человек быть счастлив, если ближнему плохо. Именно об этом буквально кричала вся русская классическая литература, к вопросу о роли которой мы ещё вернёмся.

Не имея возможности погружаться в дебри вопросов об исторических и современных политических противниках России, скажем лишь, что они всегда были и нигде не делись. Здесь сразу же определённая категория читателей задаст возмущённый вопрос: «О каких противниках идет речь, опять эта риторика холодной войны, неужели вы не видите, что мир идёт по направлению к единой цивилизации, провозвестниками которой становятся глобальные рынки и глобальная культура? Давайте нормально жить, как все, и всё будет нормально». К сожалению, это не просто не так, это совсем наоборот. Никакого единства в современном мире нет. В мире идет острая грызня за ресурсы (что немаловажно) и за смыслы (что главное!). Идёт грызня между глобальными мировыми центрами силы не просто за раздел сфер влияния, но за будущий миропорядок. Эти процессы имеют столько же общего с разговорами о «глобальных рынках», «единой цивилизации» и «мирном сосуществовании», сколько фашистская пропаганда об «освобождении народов России от коммунистического ига» имела с реальной практикой действий нацистов на территории СССР во время войны. Нельзя не понимать очевидного: иракский, ливийский, сирийский, украинский колокол звонит по нам.

Однако вернёмся к Истории. Сегодня мы видим как историческое безумство страшных лет Перестройки и 1990-х проходит. Страна, презревшая свои святыни, хочет к ним вернуться. Мы опять хотим гордиться своим прошлым и настоящим. Это значит, что нам сообщать нужно сегодня изживать последствия войны с историей и вызванной ею историко-культурной шизофренией. Такое изживание (выздоровление) не бывает лёгким. Чтобы пояснить эту мысль, приведем одну развёрнутую метафору.



Общество и государство часто сравнивают с семьёй, что началось ещё с Аристотеля. Эта аналогия во многом верна, верна она и в отношении исторической памяти. В иудейской, христианской и исламской традициях фундаментом отношения человека к Богу, ближним и себе самому является Декалог — 10 заповедей. Среди них есть одна, очень важная для любой семьи, — пятая заповедь: «Почитай отца и мать». Заповедь эта в равной степени относится к семье малой и к семье большой — государству. Представим, что живёт большая семья, которая, как и положено семье, имеет свои семейные предания, семейную героиню, семейную мифологию, наконец. Мифология такая ничего не имеет общего с обманом. Просто, например, отец, бывший в молодости сорви-головой и хулиганом, а потом ставший упорным и честным тружеником, добившийся многого честным и жертвенным трудом (а таких ведь действительно много!), поучая своих детей, вспоминает лишь свои трудовые подвиги, а отнюдь не хулиганские проделки. Аналогично и мать, которая, может, в юности и была легкомысленной, но потом стала искренней и честной матроной, поучая дочерей, рассказывает им о верности и терпении, а не об ошибках молодости. И тут представим, что появляется кто-то злой и вкрадчивый и начинает говорить детям: «А ты знаешь, что твой папа вовсе не такой правильный, как он вам рассказывает? А ты знаешь, что он в юности, случилось, и гопником бывал? А мама ваша, та вообще... А хочешь, я тебе про них и не такое расскажу... Ты знаешь, что они (родители) всегда хуже к тебе относились, чем к брату (сестре). А других твоих братьев они вообще в детдом отдали...» И т. д. и т. п. Другими словами этот кто-то злой и вкрадчивый начинает *искушать* детей. Такой подход — это очень старое искушение — *искушение Хама*, готового видеть пороки отца своего и смеяться над ними. В Библии и Коране очень хорошо показано, что для тех, кто поддаётся этому искушению, есть справедливое наказание — родительское проклятие. Реакцией на подобное искушение может быть реакция Хама, смеющегося над срамотой отца своего, а может быть реакция его братьев, сознательно отвернувшихся и не захотевших (из Любви, а не из глупости!) видеть срамоты отца своего. И здесь опять-таки определённая категория читателей скажет, что «правда есть правда, какой бы горькой она ни была».

Ну что ж, давайте продолжим нашу аналогию. Предположим, что этот кто-то злой и вкрадчивый поймал детей семьи на «желании знать правду», да только заодно с правдой выложил им кучу лжи и поклёпов: «Мол, папа ваш не только, бывало, в магазинах воровал, но и людей мочил, и девушек насиловал. А мама, та не просто нескольких кавалеров до свадьбы имела, но и вообще была проституткой. А братика вашего они не то что в детдом сдали, а попросту съели его в голодные годы». И т. д. и т. п. Какой будет естественная реакция большинства детей этой несчастной семьи на такие «откровения»? Реакция эта будет очевидной — глубокий психологический шок, вызванный

расщеплением сознания (между тем, что знал с детства, и тем, что услышал от злого незнакомца), ведущий прямиком к шизофрении. Это вам любой психиатр подтвердит. Разумеется, будет играть роль индивидуальная психологическая устойчивость каждого из детей. У кого-то сразу «съедет крыша». Кто-то начнёт «бухать» — заливать горе. Кто-то порвёт с семьёй и уедет в далёкие дали — «век бы вас не видеть» и т. п. Но одно совершенно точно: те, кто согласился послушать коварного незнакомца и жадно внимал его рассказам, *жить по-прежнему уже не смогут никогда*. Теперь представим, что эти несчастные и глупые дети, хлебнув горя порознь и поняв, что злой незнакомец их просто «развёл», чтобы ограбить, решили вернуться к родителям и вновь жить большой семьёй. Им будет очень непросто это сделать: помимо собирания хозяйства (что само по себе очень сложно) им нужно будет, во-первых, лечиться (одному от алкоголизма, другому от эгоизма, третьему от шизофрении и т. д.), а во-вторых, восстанавливать веру в свои общие корни, в отца и мать. Им нужно будет передать своим детям (с детства видевшим семейный раздрай) *веру в то, во что они сами веру когда-то утратили*.

Приведённая аналогия, со всей условностью, свойственной аналогиям такого рода, иллюстрирует сказанное о войне с историей и её последствиях. Сегодня нам нужно вместе эти последствия преодолевать. Это сложный и долгий процесс. Но его важнейшей составляющей должна стать замена хамского «правдолюбия» на почтительную сыновью деликатность и любовь, отводящие глаза от грехов родителей. Или, переходя от языка притч к языку социологии, нам нужно восстановить нормальную публичную историю.

Здесь есть определённые технические и организационные сложности. В период войны с нашей общей большой историей во всех без исключения регионах России произошёл один и тот же процесс: региональные власти, пытаясь хоть как-то сохранить «чувство корней» у молодёжи, историческую идентичность, сделали ставку на краеведение. Во всех школах всех регионов стали повышенное внимание уделять истории местной, региональной, справедливо полагая, что это позволит сохранить чувство Родины для детей и юношества. И это действительно во многом помогло, и честь и хвала тем педагогам, учёным и управленцам, которые создавали соответствующие учебники, читали курсы, внедряли программы. Эта — *краеведческая* — модель истории помогла нам пережить лихолетье и не утратить своих корней. Однако в этой модели есть и свои риски — риски забывания Большой Родины ради Родины малой. Напомню ещё раз: Большая Россия складывалась не сразу и непросто. История каждого региона, наряду с жемчужинами общей великой истории, хранит и скелеты своей региональной боли и противоречий. И на этой боли и этих противоречиях (малых, в сравнении с Великой общей Историей, но тем не менее — болезненных)

можно играть. Как, например, играют иногда, кто-то по глупости, а кто-то и не без злого умысла на боли Кавказской войны.

Сегодня становится очевидно, что если мы хотим вернуться к корням, вновь обрести утраченное «самостоянье» — историческую идентичность, нам нужна *иная модель публичной (школьной) истории*. Модель с акцентом не на краеведении, а на общей истории Великой страны, истории примиряющей Киевский, Московский, Петербургский, Советский и Постсоветский периоды нашей истории. Истории, основанной на бесценных жемчужинах, а не на скелетах, истории, воспитывающей любящих и гордящихся своей страной граждан, а не цивилизационных выродков, страдающих комплексом исторической неполноценности. Это, безусловно, требует внимания к истории на уровне федерального, уровне общегосударственном, подразумевающим соответствующие изменения и в учебных планах, и в учебниках.

Вторая важная скрепа, объединяющая нации народности в один большой народ, это, как уже говорилось, — язык. Язык любого народа — это его литература. Ввиду сложности и обширности этой темы скажем лишь самое главное.

Людям, составляющим народ, важно не просто изъясняться так, чтобы понимать друг друга, им нужно нечто большее. Это большее — единство образов и метафор и выражаемых ими смыслов и ценностей, единство понимания человека и предельных вопросов человеческого бытия, единство примеров и героев, на которых можно воспитывать детей и объяснять им сложность и противоречивость жизни. Всё это даёт народу его литература, несущая и сохраняющая его язык — хранилище смыслов и образов. Для нашего народа таким хранилищем, безусловно, является язык великой русской литературы, литературы, представляющей собой одну из величайших (если не самую великую) вершин мирового литературного смыслотворчества. Однако неправильно, как это иногда делается, сводить великую русскую (российскую) литературу к её «золотому веку» — уникальным по своей глубине и выразительности творениям Пушкина, Гоголя, Достоевского, Толстого, Чехова и других классиков. Это, вне всякого сомнения, ядро нашей литературы, но *вся* она намного шире. Величие русской литературы в том, что она смогла вобрать в себя гениальных представителей *всех* народов большой России и никогда не пыталась быть «этнически чистой». Наша великая литература всегда была интернациональной. Наиболее ярко это проявилось, конечно, в советский период. Наряду с Горьким, Шолоховым и Шукшиным в русскую литературу на равных вошли и пламенные кавказские рифмы Гамзатова, и пронзительная проза Айтматова, и сочная и реалистичная проза Керашева, и огромное количество других произведений этнически самых разных писателей, поэтов и драматургов. И в этом смысле русский язык, язык большой русской литературы — поистине язык интернаци-

ональный, вобравший и в себя и помогший выразить свою правду всем без исключения народам и этносам Государства Российского.

Но нужно понимать и то, что русский язык, язык русской литературы тоже стал объектом войны. И последствия войны с языком нам нужно изживать не менее яростно, чем последствия войны с историей, если мы хотим сохраниться как целое, как народ, имеющий общие смыслы и ценности. Ведь именно язык является их хранителем.

Русский язык пережил в последние 20-25 лет *четыре* мощнейших и сокрушительных интервенции. Первая из них — это интервенция криминального слэнга (по-научному «арго», в просторечии — «феня»), захлестнувшего страну в конце 1980-х — начале 1990-х. На фене заговорили вдруг все — студенты и преподаватели, киногерои и ведущие телепрограмм, политики и философы. Слова «кинуть», «замочить», «забить стрелку», «беспредел», «лох» и т. д. и т. п. стали обыденной частью нашего языка. Это очень небезобидная вещь, связанная с проникновением в массовое сознание (вместе с языком) элементов криминальной психологии и идеологии. Возникла мода на криминальную романтику, в значительной мере институализированная кинематографом и другими масс-медиа. Соответственно, не приходится удивляться кратному увеличению масштабов преступности в постсоветской России. Параллельно с распространением «фени» происходило интенсивное растабуирование мата, вдруг ставшего языком не только алкоголиков и бомжей, но и вполне приличных парней-студентов и миловидных девушек-школьниц.

Вместе с языком криминальной подворотни в нашу повседневность вошли несомненно этим языком смыслы — «блатная» идеология — «понятия». Суть этой идеологии часто «замыливается» в сознании обывателя слезливо-мелодраматичным криминальным фольклором (из серии «голуби летят над нашей зоной»). Суть эта проста — это идеология социальных хищников, безжалостных к слабым, идеология превосходства «право имеющих» над «тварями дрожащими» (в криминальном варианте — «лохами»). Идеология эта проникла повсеместно: и в нормы ведения бизнеса, и в отношения с коллегами по работе, и в подростковые компании, и даже — в отношения мужчин и женщин. «Развести» и «кинуть» — стали не просто экзотическими словами, а вполне реальными аспектами повседневных взаимоотношений соседей, коллег и однокурсников.

Вторая травмирующая язык интервенция — это интервенция англицизмов, хлынувших в нашу повседневность вместе с перестройкой и «феней». «Маркетинг», «менеджмент», «контролинг», «аутсорсинг», «логистика», «лизинг» и т. п. — стали словами-маркерами, отделяющими «продвинутых» от «отсталых». Заимствуя и активно используя весь этот англоязычный бизнес-сленг, мы все признаём одно печальное обстоятельство — русский язык перестаёт быть язы-



ком современности, им стал английский, причём в корябщем слух людей, получивших классическое инязовское образование, варианте American English.

Третья интервенция была, наверное, хуже двух предыдущих. Речь идет об интернет-сленге, буквально взорвавшем русский язык упрощениями, коверканиями и сокращениями как в письменной, так и в устной речи.

Результатом этих трёх интервенций, произошедших почти синхронно, стала резкая примитивизация выразительных средств актуального языка, прежде всего, языка молодежи, всё более напоминающего язык Элочки-людоедки, обогащенного матом и бизнес-терминами.

Однако самой страшной была, наверное, четвёртая интервенция, связанная не столько с языком как таковым, сколько с трансформацией самой литературы и опирающегося на неё кинематографа. Об этом очень хорошо писал В. Ерофеев в предисловии к сборнику «Русские цветы зла»:

«Разрушилась хорошо охранявшаяся в классической литературе стена [...] между агентами жизни и смерти (положительными и отрицательными героями). Каждый может неожиданно и немотивированно стать носителем разрушительного начала; обратное движение затруднено. [...] Красота сменяется выразительными картинами безобразия. Развивается эстетика эпатажа и шока, усиливается интерес к „грязному“ слову, мату как детонатору текста. Новая литература колеблется между „черным“ отчаянием и вполне циничным равнодушием. В литературе, некогда пахнувшей полевыми цветами и сеном, возникают новые запахи — это вонь. Все смердит: смерть, секс, старость, плохая пища, быт... На место психологической прозы приходит патопсихологическая» (Ерофеев, 2001, с. 12-13).

Это — очень точный диагноз произошедшего в современной русской литературе и вообще культуре, которая, вопреки модным идеям, всегда определяется именно литературой, а отнюдь не Интернетом и кинематографом, ибо они — всегда вторичны по отношению к литературе. Об этом очень правильно и точно пишет У. Эко в своей статье «От Интернета к Гуттенбергу» (2011). Можно назвать произошедшее *интервенцией зла*, приведшей к чудовищной вещи — инверсии героев. На смену традиционному герою — «хорошему парню», сражающемуся с «плохими парнями» за высокие идеалы, пришёл новый герой — симпатичный негодяй, сражающийся с ещё большими негодями за деньги и успех. Сказанное, разумеется, схематично, но любое развернутое обсуждение упомянутых процессов потребует отдельной книги.

Встает вопрос — что делать? Ответ прост и сложен одновременно, какими всегда бывают ответы на простые и глубокие вопросы. Просто нужно нам всем вместе реанимировать глубоко травмированные за последние три десятилетия историю и язык. Преодолеть последствия той страшной войны с историей и языком, которая велась и продолжает вестись до сих пор. Войны, которую наиболее ярко стало видно в отблесках «коктейлей Молотова», взрывающихся на братской Украине, но отнюдь не исчерпывающейся этими взрывами, а имеющей множество куда более тонких и опасных форм.

И совершенно очевидно, что это та война, которую выигрывает и проигрывает школьный учитель — учитель истории и литературы. И совершенно очевидно, что эту войну он не сможет выиграть сам по себе. Ему нужно адекватное командование (руководители образования), нужны карты и боеприпасы (учебные планы и учебники) и самое главное, что нужно в любой войне, — народная любовь и поддержка.

Е.В. Бурмистрова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Н.Ю. Драчёва,
С.В. Власова, Е.В. Сухих, Т.В. Лещенко, В.К. Жильцова,
С.С. Тишина, В.Д. Шапчиц, Е.О. Пятаков, А.И. Подольский

Детская возрастная психология:

младенчество, раннее детство, дошкольное детство,
младший школьный возраст, подростковый возраст

В научно-учебном пособии подробно проанализирована динамика психического возрастного развития личности в детских возрастах: начиная с возраста новорожденности и заканчивая старшим подростковым возрастом. Дисциплина содержательно скомпонована авторами-составителями данного научно-учебного пособия библиографическим научным методом. Она основана на трудах по детской возрастной психологии таких иностранных учёных, как: Биррен Д., Бокум Д., Болдуин М., Бромлей Д., Бронфенбреннер У., Бюлер К., Бюлер Ш., Валлон А., Гезелл Л., Геккель Э., Гетчинсон В., Годфруа Ж., Дистервег А., Дольто Ф., Жане П., Заззо Р., Квинн В., Клапаред Э., Кле М., Колберг Л., Крайг Г., Леонгард К., Маслоу А., Мейман Э., Мид М., Олпорт Г., Пиаже Ж., Пирьев Г., Прейер В., Роджерс К., Салливан С., Сатир В., Селли Д., Сети Д., Сэв Л., Флейвел Д., Фрейд З., Фрейд А., Фромм Э., Холл С., Хорни К., Шмидт-Кольмер Е., Шпрангер Э., Штерн В., Эриксон Э. и др. А также отечественных ученых: Абрамова Г.С., Ананьев Б.Г., Битянова М.Р., Блонский П.П., Божович Л.И., Бурменская Г.В., Венгер Л.А., Венгер А.Л., Волков Б.С., Волкова Н.В., Выготский Л.С., Гальперин П.Я., Гиппенрейтер Ю.Б., Головей Л.А., Гуткина Н.И., Давыдов В.В., Дубровина И.В., Ермолаева М.В., Запорожец А.В., Карабанова О.А., Кон И.С., Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н., Леонтьев А.Н., Леонтьев А.А., Леонтьев Д.А., Лисина М.И., Личко А.Е., Марцинковская Т.Д., Мухина В.С., Мудрик А.В., Мясисцев В.Н., Немов Р.С., Обухова Л.Ф., Пономарёв Я.А., Прихожан А.М., Петровский А.В., Петровский В.А., Подольский А.И., Реан А.А., Розанова В.Д., Рыбалко Е.Ф., Сапогова Е.Е., Слободчиков В.И., Ушинский К.Д., Фельдштейн Д.И., Шаповаленко И.В., Эльконин Д.Б., Эльконин Б.Д. и др.

С позиций анализа научно-практического содержания, данное комбинированное пособие по детской возрастной психологии будет интересно и полезно родителям детей и подростков, воспитателям и сотрудникам детских садов, учителям и сотрудникам школ, школьным психологам, педагогам-психологам, социальным педагогам и социальным работникам,

преподавателям вузов и другим людям, осуществляющим общение и деятельность с детьми и подростками и/или обучающих кого-либо этому. Отличительная особенность пособия — высокая практикоориентированность, краткость и четкость изложения темы, делающая материал понятным и доступным даже для людей, не имеющих базового психологического образования.

В электронной версии журнала (см. CD-диск) представлена полная версия первой части пособия, включающая в себя разделы: введение в детскую возрастную психологию, тезаурус детской возрастной психологии, социализация человека, теории развития личности, психология детских возрастов, младенческий возраст, ранний возраст, дошкольный возраст, приложения. В бумажной версии журнала представлен только раздел «дошкольный возраст», как наиболее востребованный педагогами и психологами-практиками, поскольку они чаще всего начинают работу с детьми, достигшими возраста 3-х лет.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Дошкольный возраст (дошкольное детство) — период с 3 до 6–7 лет (что, прежде всего, зависит от того, в 6 или в 7 лет ребенок пошел в школу). Дошкольный возраст имеет две основных возрастных стадии. *1-я стадия: от 3 до 5 лет* — младший дошкольный возраст. *2-я стадия: от 5 до 6–7 лет* — старший дошкольный возраст. Некоторые исследователи выделяют также и средний дошкольный возраст: 4–5 лет.

Наряду с материалом по старшему дошкольному возрасту, приведённым в этой теме, см. информацию о старших дошкольниках в данном пособии в Приложении №2 «Психологическая готовность детей к школьному обучению» (CD-диск).

Рассмотрим **базовые параметры дошкольного возраста:**

- кризис возрастного развития,
- социальная ситуация развития,
- коммуникативная сфера,
- ведущая деятельность.



Бурмистрова Екатерина Викторовна (автор-составитель комплексного пособия) — кандидат психологических наук, заведующая кафедрой общей, возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «Государственная классическая академия имени Маймонида».

Донцов Дмитрий Александрович (автор-составитель комплексного пособия) — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «Государственная классическая академия имени Маймонида».

Донцова Маргарита Валерьевна (автор-составитель комплексного пособия) — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики Одинцовского филиала НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет».

Драчёва Наталья Юрьевна (автор-составитель комплексного пособия) — учитель высшей квалификационной категории, директор высшей квалификационной категории, директор МБОУ «Одинцовская гимназия №11» г. Одинцово МО.

- возрастные психические новообразования,
- когнитивная сфера,
- эмоционально-волевая сфера,
- потребностно-мотивационная сфера.

1. Кризис возрастного развития. *Кризис трёх лет (кризис «я сам»)*

Согласно мнению Сергея Леонидовича Рубинштейна, существенной предпосылкой (то есть внутренней причиной, условием, фактором; принцип «внешнее через внутреннее» (внешние причины влияют через внутренние условия) был раскрыт С.Л. Рубинштейном) для наступления кризиса 3-х лет (кризиса «я сам») выступает **развитие самосознания**, знаменующее собою развитие личности ребёнка на стадии старшего раннего детства, — в 2–3 года. Развитие самосознания в раннем детстве связано с психологическим отделением себя от своих действий, с осознанием своих желаний. Ребёнок начинает отделять действие от предмета действия и себя самого от своих действий. Развивается подлинная самостоятельность, о чем говорит проявление целеполагания и целеустремленности. Возникает гордость за собственные достижения — личностное новообразование раннего детства. В результате меняется отношение ребенка к взрослому, что выражается, прежде всего, в стремлении к автономии и противопоставлении своих желаний желаниям, требованиям взрослых. Взрослый же ни объективно, ни субъективно не может перестроить своего отношения к ребенку, удовлетворить его стремление к самостоятельности. У детей возникает так называемое личное действие и личное желание, сознание «Я сам». Если взрослый не организует деятельностного сотрудничества с ребёнком, если он демонстрирует свое превосходство над ним, то у ребёнка возникает негативное поведение, характерное для кризиса трёх лет. Итак, в раннем детстве ребенок активно познаёт мир окружающих его предметов, вместе со взрослыми осваивает способы действий с ними. Его ведущая деятельность в раннем возрасте — предметно-манипулятивная. К трём годам появляются т. н. личные действия (продиктованные индивидуальностью ребёнка поступки) и осознание себя как отдельного активного и во многом самостоятельного субъекта. **«Я сам»** — так в устах и в действиях ребёнка выражается центральное **психологическое новообразование** периода старшего раннего детства — возраста 2–3 лет.

Кризис трёх лет возникает как результат определённых достижений в личностном развитии ребёнка и как следствие социально-психологической невозможности для ребёнка действовать согласно освоенным прежде способам общения с другими людьми. Кризис трёх лет — граница между ранним детством и дошкольным детством — один из наиболее трудных периодов в жизни ребёнка. Это некоторое разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений (так как подавляющее большинство детей в 3 года идут в детский сад), это кризис выделения своего «Я», по Даниилу Борисовичу Эльконину. Ребёнок, психологически отделяясь от взрослых, наряду с этим пытается установить с ними новые, более глубокие психологические отношения. Согласно мнению отечественных и иностранных возрастных психологов, **кризис трёх лет является комплексным психосоциальным поведенческим синдромом**.

Основные симптомы кризиса 3-х лет были научно-практически отмечены и описаны Львом Семёновичем Выготским.



1. Негативизм — в контексте данного возрастного кризиса ребёнок даёт негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Это отрицательная реакция малыша не на содержание предлагаемого взрослым действия, а на само как таковое предложение (побуждение) к действию, исходящее от взрослого.

2. Упрямство — это психоэмоциональная реакция ребёнка, который настаивает на чём-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он требует, чтобы с его мнением в принципе считались.

3. Обесценивание — это эмоциональная реакция ребёнка, проявляющаяся в обесценивании, принижении, отвержении привязанности к близким родственникам, старых правил поведения (усвоенных в раннем возрасте или в т. н. раннем детстве), требований взрослого, вещей и пр. Обесценивается то, что было привычно, интересно, дорого раньше. Трёхлетний ребенок может начать ругаться, ломать любимые ранее игрушки, «закатывать» детские истерики и т. п.

4. Строптивость — эта реакция ребёнка направлена против устоявшихся норм поведения, бытовых порядков, семейных традиций. Такая реакция малыша направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания, против семейных требований к ребёнку.

5. Своеволие, своенравие — это реакция, выражающая определённую самостоятельность намерений, замыслов. Такого рода поведение связано с тенденцией к самостоятельности: ребёнок хочет все делать и решать сам. Самоактивация своих поступков, в общем, положительное явление для развития деятельности инициативности личности, но во время кризиса 3-х лет, гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию, к излишнему своенравию. Данная психологическая тенденция часто неадекватна возможностям ребёнка этого возраста и вызывает конфликты со взрослыми.

6. Протест-бунт — эта непростая психоэмоциональная тенденция отображает направленность личности ребёнка, находящегося в кризисе 3-х лет, на постоянный конфликт с окружающими его взрослыми людьми. У некоторых детей в процессе переживания ими кризиса 3-х лет конфликты с родителями становятся регулярными. В этих случаях говорят о сильно выраженной реакции протеста-бунта.

7. Детский деспотизм (один ребёнок в семье) или **детская ревность** (несколько детей в семье) В семье с единственным ребёнком может появиться определённый детский деспотизм. Ребёнок эмоционально жёстко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, непреклонно диктуя свои требования к жизнедеятельности. Здесь у малыша, переживающего кризис трёх лет, проявляется детская тенденция к власти в семье. Это социально-психологическое явление выступает в качестве источника нетерпимого отношения ребёнка к любым правилам, нормам и запретам и как источник попыток установления ребёнком своих правил в семье. Если же в семье несколько детей, то у малыша, переживающего кризис трёх лет, обычно возникает сильная детская ревность к другим детям как проявление сиблинговой конкуренции. Это, в принципе, также отражает психологическую тенденцию ребёнка к власти над членами семьи.

Таким образом, психосоциальное изменение личностной позиции ребёнка возраста трёх лет, возрастание его самостоятель-



Власова Светлана Викторовна (автор-составитель комплексного пособия) — учитель высшей квалификационной категории, заместитель директора по учебно-воспитательной работе с начальными классами МБОУ «Одинцовская гимназия №11» г. Одинцово МО.

Сухих Елена Викторовна (автор-составитель комплексного пособия) — учитель первой квалификационной категории, учитель русского языка и литературы МБОУ «Одинцовская гимназия №11» г. Одинцово МО.

Лещенко Татьяна Викторовна (автор-составитель комплексного пособия) — учитель первой квалификационной категории, учитель начальных классов АНО СОШ «Сосны» Одинцовского района МО.

Жильцова Вера Константиновна (автор-составитель комплексного пособия) — заведующая высшей квалификационной категории, заведующая МБДОУ №35 комбинированного вида «Незабудочка» г. Одинцово МО.



Тишина Светлана Сергеевна (автор-составитель комплексного пособия) — воспитатель первой квалификационной категории, воспитатель средней группы МБДОУ №35 комбинированного вида «Незабудочка» г. Одинцово МО.

Шапц Валентина Дмитриевна (автор-составитель комплексного пособия) — воспитатель средней группы МБДОУ №35 комбинированного вида «Незабудочка» г. Одинцово МО.

Пятаков Евгений Олегович (автор-составитель комплексного пособия) — редактор научно-методических журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования».

Подольский Андрей Ильич (научный редактор и рецензент комплексного пособия) — доктор психологических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук, президент Российского отделения Международного общества по исследованию развития поведения (ISSBD), председатель российского отделения Европейского общества по исследованиям в области учения и обучения (EARLI), зав. кафедрой возрастной психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

ности и активности требуют от близких взрослых своевременной и качественной перестройки взаимоотношений с ребёнком. **От значимых взрослых ребёнок хочет признания его приобретённых личностных возможностей** (пример — развитие самосознания) и **деятельностных возможностей** (пример — формирование продуктивных форм деятельности, как то: рисование, лепка, конструирование, аппликация и т. д.). Если же новые, паритетные отношения с ребёнком у окружающих взрослых не складываются, если его инициатива не поощряется, если его самостоятельность постоянно ограничивается, то у ребёнка возникают собственно кризисные явления, негативно проявляющиеся в отношениях со значимыми для него взрослыми. При этом, что особенно характерно именно для кризиса 3-х лет, указанные отрицательные психологические тенденции почти никогда не проявляются в отношениях детей трёх лет с их сверстниками.

Все рассмотренные психосоциальные явления свидетельствуют о том, что у ребёнка трёхлетнего возраста изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически определённым образом отделяется от близких взрослых («Я сам»).

Итак, причины психологического кризиса трёх лет кроются во внутриличностном столкновении потребности действовать самому с потребностью соответствовать дисциплинарным требованиям и поведенческим указаниям значимого взрослого — противоречие между «**хочу**» и «**могу**», согласно научной позиции Лидии Ильиничны Божович.

Культурно закреплённой формой (основным способом) **преодоления кризиса** перехода ребёнка от раннего детства к дошкольному детству **является игровая содеятельность** (совместная деятельность) **ребёнка и взрослого. Игра**, игровая деятельность — особая форма совместной жизнедеятельности ребёнка и взрослого, символическое воспроизводство полноты их события. В игровой форме ребёнок сразу же оказывается счастливым, и самостоятельным, и тесно связанным с социальным миром взрослых (действует как взрослый). В этом смысле игра всегда социально ориентированна — она является игрой для «Другого» и в «Другого». Вместе с тем, в игре ребёнок «учится своему «Я» (познаёт себя) в общении со взрослыми и сверстниками.

II. Социальная ситуация развития

Дошкольное детство — это период первичного овладения ребёнком общественным пространством человеческих отношений. Этот процесс для детей дошкольного возраста осуществляется через общение с близкими взрослыми (семья, воспитатели в детском саду, взрослые — друзья родителей и т. п.), а также через игровые социальные отношения со сверстниками и с ребятами других возрастов. Условия жизни в дошкольном возрасте существенно видоизменяются (ведь дети, в подавляющем большинстве случаев, с возраста 3-х лет начинают проводить целый день, пять дней в неделю, в детском саду), и границы жизнедеятельности детей, особенно в старшем дошкольном возрасте, стремительно расширяются по сравнению с ранним детским возрастом: рамки семьи и двора дома раздвигаются до пределов улицы, района, даже — города. Ребёнок-дошкольник открывает для себя мир человеческих отношений, мир разных видов деятельности и общественных функций. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё никоим образом не доступно, но он реализует себя в этом плане в комплексной игровой деятельности (в дошкольном воз-

расте очень распространёнными являются детские игры в разнообразные профессии). Дошкольник по своему стремится к самостоятельности, которую ему ни в коей мере не могут предоставить все окружающие его взрослые. Из этого потребностно-мотивационного противоречия и рождается ролевая игра — проходящая в процессе общения самостоятельная деятельность детей-дошкольников, моделирующая жизнь и деятельность взрослых людей.

В дошкольном детстве постепенно изменяется место ребёнка в системе социальных отношений, развивается его способность к идентификации с людьми, с образами героев художественных произведений. Происходит усвоение ребёнком более сложных норм поведения, а также — различных новых форм общения. Ребёнок начинает осознавать, что он — индивидуальность, приобретает интерес к телесной конструкции человека. Дошкольный возраст — это период поступления ребёнка в детский сад. В этой связи происходит очень тесное взаимодействие и взаимодействие не только между родителями, родными людьми и ребёнком, но и между ребёнком и воспитателем и другими детьми в детском саду. Система дошкольных воспитательных учреждений, в общем и в целом, выступает в качестве первого (первичного) института социализации, в рамках которого оказывается подавляющее большинство детей, начиная с возраста трёх лет и вплоть до поступления в первый класс школы (до 6–7 лет).

III. Коммуникативная сфера

Значительное место в жизни дошкольников занимает их общение со сверстниками. В дошкольном возрасте впервые социальное внимание детей начинает планомерно переключаться со взрослого на сверстника, интерес к общению со сверстниками существеннейшим образом увеличивается. В течение дошкольного детства избирательность в общении со сверстниками заметно возрастает. Дети в 3–4 года достаточно легко меняют свои привязанности к тем или иным сверстникам. Дети 4–5 лет уже более привязчивы к некоторым из своих сверстников. Дети 5–6 лет выказывают довольно устойчивое желание общаться с определёнными сверстниками и проявляют к ним некоторую индивидуальную привязанность. Дети 6–7 лет стараются общаться именно с конкретными своими сверстниками и выказывают к ним явную личностную привязанность.

Развивается и социальная дифференциация «внутри» детских дошкольных групп: в группах дошкольников появляются дети-лидеры, которые умеют организовать игровую деятельность детей-сверстников и привлекают к себе их эмоциональные симпатии. Происходящее в ходе внутригруппового взаимодействия выделение детей-«звёзд» (в данном контексте используется понятие «эмоциональная звезда»), «предпочитаемых» детей, «незамечаемых» детей и «отверженных» детей, так же как и определён-

ного рода постоянство статуса ребёнка во внутригрупповой иерархии — являются важными показателями социально-психологического развития личности дошкольника. С позиций психологии развития и возрастной психологии и с позиций социальной психологии, в данном психосоциальном явлении (феномене) наблюдается определённая «слитность» социальной ситуации развития личности и формирования основных психологических параметров коммуникативной сферы личности.

В процессе общения со сверстниками развивается и самооценка детей дошкольного возраста, становящаяся со временем всё более адекватной. Сравнивая себя с окружающими детьми, дошкольник точнее представляет свои возможности, которые он демонстрирует в разных видах деятельности и по которым его оценивают окружающие.

По убеждению подавляющего большинства широко известных возрастных психологов, активная социализация детей происходит уже в детском саду, в процессе общения с воспитателями и сверстниками.

В дошкольном детстве в ходе разнообразной игровой деятельности, осуществляемой совместно с другими детьми и со взрослыми, в процессе общения интенсивно развивается уровень притязаний ребёнка. Позитивное или негативное формирование уровня притязаний дошкольника прямо зависит от положительного или отрицательного влияния на него всех окружающих ребёнка взрослых и сверстников, то есть от того микросоциума (микросоциальной среды), в котором он осуществляет свою жизнедеятельность.

IV. Ведущая деятельность

Ведущая деятельность в дошкольном возрасте — это игровая деятельность. Игровая деятельность в дошкольном возрасте представлена, в основном, в виде сюжетно-ролевой игры, формирующейся в младшем дошкольном возрасте, и игры-драматизации, развивающейся уже в старшем дошкольном возрасте. Именно с помощью игровой деятельности, осуществляемой, в подавляющем большинстве случаев, в ходе общения с другими детьми, в процессе общения с детьми разных возрастов ребёнок дошкольного возраста познаёт окружающий мир, познавательно его трансформируя, «перелагая» его в игровую форму.

Наряду с активным развитием игровой деятельности, у детей в дошкольном детстве существенное развитие получает изобразительная деятельность. Дошкольники осваивают изобразительную деятельность, представленную в подавляющем большинстве случаев в виде рисования, развиваясь при этом творчески. Как указывает Валерия Сергеевна Мухина, специфику рисования как особого вида деятельности составляет именно изобразительная, знаковая деятельность. Вместе с существенным развитием изобразительной деятельности у дошкольников интенсивно формируются и усложняются и другие



творческие виды деятельности: рисование, конструирование, лепка, аппликация и т. п. (формироваться же они начинают у детей уже в раннем возрасте).

Формирование в младшем дошкольном возрасте и развитие в старшем дошкольном возрасте именно сюжетно-ролевой игры оказывает значительное влияние на развитие ребёнка. В игре дети учатся полноценному общению друг с другом. В процессе сюжетно-ролевой, творческой игры дети берут на себя роли взрослых, и, в обобщенной форме, в игровых условиях, воспроизводят профессиональную деятельность взрослых и социальные отношения между ними.

Ребёнок-дошкольник, выбирая и исполняя определённую социально-профессиональную роль, имеет в сознании соответствующий образ — мамы, папы, врача, воспитателя, учителя, шофёра, пирата. Также ребёнок имеет в своём сознании и обобщённые представления-образцы действий данного персонажа.

«Жизнь» и «деятельность» в сюжетно-ролевой игре дошкольников протекает согласно их общим представлениям об окружающем мире. Игровая деятельность дошкольников эмоционально насыщена, протекает в активном общении друг с другом и становится для них их реальной жизнью и деятельностью.

В дошкольном возрасте игровая деятельность способствует становлению не только общения ребёнка со сверстниками, но и формированию произвольного поведения ребенка. Эмоционально-волевые механизмы управления ребёнком своим поведением первоначально складываются именно в игре и общении со сверстниками.

В сюжетно-ролевой игре развивается и потребностно-мотивационная сфера личности ребёнка-дошкольника. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели деятельности. Происходят качественные изменения в психике ребёнка дошкольного возраста.

Следует различать **сюжет и содержание игры детей в дошкольном детстве.**

Сюжет игры — это моделируемая в игре сфера действительности. Наиболее общая типология сюжетов детских игр включает в себя т. н. бытовые сюжеты (игры «в семью», «в квартиру», «в дачу», «в детский сад» и т. д.), т. н. производственные сюжеты (игры «в стройку», «в больницу», «в школу», «в поезд», «в самолёт», «в космический корабль») и т. н. общественно-политические сюжеты (игры «в войну», «в индейцев», «в казаков-разбойников», «в партизан» и т. д.).

Содержание игры — это конкретные представления ребёнка-дошкольника о содержательном наполнении социально-профессиональной деятельности людей, воспроизводящиеся играющим ребёнком в ходе развёртывания сюжета игры. Психологическое содержание игры составляет игровое моделирование детьми профессиональных, социальных и межличностных отношений людей и возникающих в этой связи жизненных событий и ситуаций. Таким образом, пси-

хологическое содержание игры, согласно Галине Сергеевне Абрамовой, — это «... то, что воспроизводится ребёнком в качестве центрального характерного момента деятельности и отношений между взрослыми в их трудовой и общественной жизни».

Структурные компоненты сюжетно-ролевой игры: игровая роль; игровые действия; игровое употребление предметов (включая предметы, замещающие что-либо); социальные отношения детей, развивающиеся в ходе сюжетно-ролевых игр.

Игровая роль — это воспроизведение ребёнком определённой социальной или профессиональной позиции взрослого, которая выражается ребёнком в целой системе игровых действий, выполняемых с помощью игровых предметов и моделирующих социально-профессиональные отношения взрослых.

Игровые действия — это игровые поступки, которые изначально воспроизводят реальные предметные действия, но, по мере развития ребёнка, приобретают всё более обобщённый и сокращённый характер, при сохранении логики и последовательности выполняемых в игре действий.

Игровое употребление предметов — это явление может быть представлено как в форме использования т. н. изобразительных игрушек (представляющих собой уменьшенную копию реальных вещей и специально созданных обществом для организации игры ребёнка), так и в форме использования т. н. предметного замещения (имеется в виду использование одних предметов в качестве предметов-заместителей других предметов — с соответствующим переименованием этих, используемых в игре, предметов-заместителей).

Социальные отношения детей — это опыт взаимодействия детей друг с другом в ходе игры, имеющий определяющее значение в развитии коммуникативной и социальной компетентности ребёнка, в его нравственном развитии. *Параметры социальных отношений детей в процессе игры* — планирование игрового сюжета, распределение среди участников игровых ролей и игровых предметов, контроль и коррекция развития сюжета и выполнения ролей участниками игры.

Структура формирования сюжетно-ролевой игры. Даниил Борисович Эльконин, исходя из структуры формирования игровой деятельности в дошкольном детстве, выделяет **четыре уровня развития сюжетно-ролевой игры**, отражающих динамику её становления в этом возрастном периоде.

Уровень первый характерен для детей в 3–4 года: центральным содержанием игры являются преимущественно предметные действия (действия с предметами). Фактически, роли в игре есть, но они не определяют игровые действия, а сами вытекают из характера производимых ребёнком действий. Как правило, нет предварительного планирования игры: роли не называются, не именуются детьми предварительно, а обо-

значаются только после совершения игрового действия. Игровые действия однообразны, они обнаруживают тенденцию к многократному повторению, их логика легко нарушается. Сложная последовательность действий, составляющих ролевое поведение взрослого, ребёнком в игре никак не воспроизводится (не имитируется).

Уровень второй характерен для детей в 4–5 лет: основным содержанием игры по-прежнему остаются предметные действия. Воспроизводится достаточно сложная цепочка действий с предметами. При этом на передний план определённо выдвигается соответствие игрового действия реальному действию. Логика воспроизводимых действий сохраняется. Расширяется диапазон видов игровых действий. Возможности предметного замещения ограничены. Игровое переименование предметов нестойкое, новое значение предметов-заместителей быстро теряется. Игровые роли предварительно называются детьми, однако выбор игрового предмета и само игровое действие решающим образом определяют принятие ребёнком той или иной роли.

Уровень третий характерен для детей в 5–6 лет: основным содержанием игры является выполнение детьми игровой роли и связанных с ней действий. Возникает предварительное планирование игровой деятельности, контроль и коррекция выполнения ролей. Роли ясные и четкие, называются детьми до начала игры. Роль определяет логику и характер игровых действий. Появляются игровые действия, передающие характер моделируемых социальных отношений. Действия становятся разнообразными, обобщёнными, часто выполняются только в речевом плане (только называются), что характеризует более сложный уровень развития мышления и речи. Появляется специфическая ролевая речь, отражающая отношения между персонажами. Расширяются возможности замещения. Новое игровое значение предмета достаточно устойчиво, но лишь в тех случаях, когда предмет-заместитель не имеет четко фиксированной предметной функции, то есть в случаях не оформленных предметов-заместителей. Игровые правила в явной открытой форме не представлены, но фактически правила регулируют выполнение ролей и актуализируются в случаях нарушения логики игровых действий и их несоответствия реальным действиям.

Уровень четвертый характерен для детей в 6–7 лет: центральным содержанием игры является выполнение действий, отражающих социальные и межличностные отношения. Осуществляется предварительное планирование игры: имеет место формулирование замысла игры, распределение ролей, игровых предметов, формулируются правила игры. Роли ясные и четкие, их выполнение регулируется правилами. Речь носит явно ролевой характер, выразительна и развёрнута. Действия четко последовательны, логичны, разнообразны. Возрастает удельный вес речевых действий. Ребёнок вычленяет из

реальной жизни правила и демонстрирует подчинение им в игре. Широко используется замещение. Дети обнаруживают способность к устойчивому сохранению новых игровых значений даже в условиях использования в качестве заместителей предметов, в реальности имеющих чётко фиксированную предметную функцию.

В целом можно отметить, что на протяжении дошкольного детства мы наблюдаем существенную динамику развития игры от первого уровня (в младшем дошкольном возрасте) к четвёртому уровню (в старшем дошкольном возрасте). Однако в силу недостаточного внимания родителей и воспитателей к сюжетно-ролевой игре детей, из-за отсутствия специальных занятий, направленных на развитие сюжетно-ролевой игры в детских учреждениях и в семье, в последние десятилетия наблюдается тенденция снижения уровня развития игры. Эта тенденция имеет место даже у детей в период перехода от дошкольного возраста к младшему школьному возрасту. Высшего уровня развития игры достигают немногие дети, что сказывается на показателях общего психического и личностного развития дошкольников. Необходимо вернуть игре её законное место в жизни и деятельности ребёнка-дошкольника, нужно «реабилитировать» значение сюжетно-ролевой игры для его психического развития в условиях возникновения новых информационных и технологических возможностей, предлагающих новые виды символично-моделирующих видов деятельности — Интернет, компьютерные игры, интерактивные телевизионные передачи.

Социально-психологический контекст игровой деятельности дошкольников.

В общем, развитие игры идёт от её индивидуальных форм к совместным формам: с возрастом растёт состав участников игры и длительность существования игровых объединений. Младшие дошкольники чаще играют в одиночку, но уже у трёхлетних детей фиксируются объединения группами в 2–3 ребёнка. Продолжительность такого объединения, как правило, коротка — всего 3–5 минут, после чего дети одной микрогруппы могут присоединиться к другой микрогруппам. За 30–40 минут наблюдения за игрой малышей 3–4 лет можно зафиксировать до 25 таких перегруппировок.

К 4–5 годам, к «среднему» дошкольному возрасту, игровые микрогруппы, как правило, охватывают от 2 до 5 детей. Продолжительность совместной игры иногда доходит до 40–50 минут, но чаще составляет около 15–20 минут. В дальнейшем количество детей — участников игровых микрогрупп может существенно возрастать. Временная продолжительность игры с увеличением возраста детей также существенно возрастает.

В 4–5 лет и в 5–6 лет обычно игра начинается одним ребёнком, а затем к нему присоединяются другие дети. Предложение поиграть, исходящее от одного ребёнка, находит отклик у других детей, на



основе чего возникают игры с общим сюжетом. В среднем дошкольном возрасте и в старшем дошкольном возрасте дети уже могут успешно согласовывать свои игровые действия, заранее распределять игровые роли и обязанности.

У детей 6–7 лет имеет место детальное предварительное планирование игры, имеется распределение игровых ролей до начала игры и коллективный подбор игрушек и игровых предметов. Детские игровые группы становятся достаточно многочисленными и довольно долговременными. Иногда дети группой в 5–10 человек способны играть в одну игру в течение нескольких дней, при этом сохраняя и помня задействованные игрушки, игровые предметы и игровое пространство.

V. Возрастные психические новообразования

Память дошкольника начинает приобретать черты опосредования — ребёнку становится доступно использование знаков для произвольного запоминания.

Центральным новообразованием дошкольного возраста является экстенсивное развитие наглядно-образного мышления. Основу развития наглядно-образного мышления составляет интенсивное формирование видов деятельности наглядно-моделирующего типа и ориентировочно-исследовательской деятельности детей.

Речевое развитие в дошкольном возрасте характеризуется развитием функции планирования и регуляции речевой деятельности в форме «речи для себя», а также началом формирования контекстной речи, то есть речи, содержание которой может быть понято из самого речевого контекста, без наглядной опоры на ситуацию. Мера контекстности речи определяется задачами и средствами общения, а переход к ней зависит от овладения словарным запасом, от овладения грамматикой и от уровня произвольности.

Основные возрастные психические новообразования дошкольного возраста: новая внутренняя психосоциальная личностная позиция; иерархизация (соподчинение) и социально-психологическое усложнение системы мотивов; формирование социально ориентированной самооценки; формирование развитого самосознания (см. ниже).

У детей дошкольного возраста формируется новая личностная позиция. В области морального и нравственного развития в дошкольном возрасте происходит формирование суперэго, становящегося внутренней этической инстанцией, включающей систему моральных образцов поведения, развивающихся на базе требований к ребёнку со стороны взрослых. Ребёнок поступательно становится субъектом моральной саморегуляции. Значимым условием этого является усвоение общественных моральных образцов.

В сфере личностного развития важнейшими новообразованиями являются: первичное соподчинение и

иерархизация мотивов; формирование новых мотивов, в том числе мотива социального признания взрослыми и сверстниками. «Феномен горькой конфеты», описанный Алексеем Николаевичем Леонтьевым, свидетельствует о начале общественно обусловленного соподчинения мотивов, о социальном преобразовании сознания и о рождении психосоциального личностного смысла.

Развитие самооценки дошкольников связано с активным становлением образа Я (значение данного понятия см. на CD-диске в Приложении №7), с выделением различных параметров когнитивной оценки Я и началом дифференциации Я-реального и Я-идеального. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает ребёнку оценивать самого себя. Самооценка психосоциально появляется во второй половине дошкольного периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. О моральных качествах ребенок судит главным образом по своему поведению, которое или согласуется с нормами, принятыми в семье и коллективе сверстников, или не вписывается в систему этих отношений. Его самооценка поэтому практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего — оценкой близких взрослых. К концу дошкольного возраста складывается правильная дифференцированная самооценка, самокритичность. Развивается способность, так сказать, мотивировать самооценку.

VI. Когнитивная сфера

Подробная информация об основных характеристиках развития когнитивной сферы в старшем дошкольном возрасте представлена на CD-диске в Приложении №2.

1. Восприятие.

Восприятие в дошкольном возрасте утрачивает свой первоначально аффективный характер: перцептивные и эмоциональные процессы дифференцируются. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нём выделяются произвольные действия — наблюдение, рассмотрение, поиск. Значительное влияние на развитие восприятия оказывает в это время речь — ребёнок начинает активно использовать названия качеств, признаков, состояний различных объектов и отношений между ними.

В дошкольном возрасте для восприятия как познавательного процесса в основном характерно следующее:

- восприятие превращается в особую целенаправленную познавательную деятельность;
- зрительное восприятие становится одним из ведущих видов восприятия, воспринимая предметы и действия с ними, ребёнок более точно оценивает цвет, форму, величину — происходит активное освоение сенсорных эталонов;

- совершенствуется умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, временную последовательность событий.

2. Внимание.

В дошкольном возрасте существует и интенсивно развивается и используется универсальное средство осуществления внимания — речь. Ребёнок организует своё внимание на предстоящей деятельности, формулируя свои действия словесно, ориентируясь на то, что говорит в этих случаях взрослый.

В дошкольном возрасте для развития внимания свойственно следующее:

- значительно возрастают концентрация, объём и устойчивость внимания, интенсивно формируются другие свойства внимания;
- складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, формирования познавательных интересов;
- внимание становится опосредованным;
- внимание связано с интересами ребенка к деятельности (в деятельности);
- появляются элементы послепроизвольного (постпроизвольного) внимания.

3. Память.

Дошкольное детство — возраст, наиболее благоприятный для развития памяти. Как считал Лев Семёнович Выготский, память в дошкольном возрасте становится доминирующей психической познавательной функцией и проходит большой путь в процессе своего становления. Ребёнок-дошкольник запоминает с легкостью самый разнообразный информационный материал. Память дошкольника, несмотря на её видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией.

У младших дошкольников память, в основном, непроизвольная. Ребёнок младшего дошкольного возраста не ставит перед собой цели специально что-то запомнить или вспомнить и не владеет способами запоминания. Доминирует эмоциональная память. Наряду с этим, ребёнок младшего дошкольного возраста быстро запоминает стихотворения, сказки, рассказы, диалоги из фильмов, сопереживает их героям, что расширяет сферу познавательной деятельности ребенка.

В среднем дошкольном возрасте (между 4 и 5 годами) начинает формироваться произвольная память. При условии организационного влияния взрослого, ребёнок постепенно учится повторять, осмысливать, познавательно связывать материал в целях запоминания, использовать информационные связи при воспоминании.

В старшем дошкольном возрасте память, все больше познавательно объединяясь с мышлением и речью, приобретает истинно интеллектуальный характер, формируются элементы словесно-логической памяти.

4. Воображение.

Воображение детей младшего и среднего дошкольного возраста формируется в игровой и конструктивной деятельности, активно развивается в общении детей со сверстниками и взрослыми. Воображение, будучи особой познавательной деятельностью, в среднем дошкольном возрасте пошагово переходит в фантазирование. Ребёнок старшего дошкольного возраста осваивает приёмы и средства создания образов, при этом отпадает необходимость в наглядной опоре для их создания.

К концу дошкольного возраста воображение ребенка становится сознательно управляемым. *Формируются следующие познавательные действия воображения:*

- замысел в форме наглядной модели;
- образ воображаемого объекта;
- образ действия с объектом.

5. Мышление.

Развитие мышления в дошкольном возрасте определяется поступательным переходом от наглядно-действенного мышления, характерного для младшего дошкольного возраста, к наглядно-образному мышлению, постепенно становящемуся ведущим в среднем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте доминирует наглядно-образное мышление. В конце дошкольного возрастного периода начинается постепенный переход к вербально-логическому (словесно-планировочному) мышлению. Основным видом мышления, в течение дошкольного периода, тем не менее, является наглядно-образное мышление, что соответствует репрезентативному интеллекту (мышлению в представлениях), по терминологии Жана Пиаже.

Дошкольник уже образно мыслит, но ещё не приобрёл взрослой логики рассуждения. При этом дошкольник может решать мыслительные задачи в представлении, мышление становится внеситуативным. В дошкольном детстве складываются предпосылки таких качеств ума, как самостоятельность, гибкость и пытливость. Возникают попытки объяснить окружающие явления и процессы. Детские вопросы — это показатели развития любознательности. На умственное развитие ребёнка дошкольного возраста постоянное влияние оказывают игровая деятельность и социальное взаимодействие. Опыт игровых и социальных взаимоотношений ребёнка-дошкольника проявляется в сюжетно-ролевой игре. В старшем дошкольном возрасте данный личностный опыт ложится в основу формирования проекции как особого свойства мышления, позволяющего встать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и в зависимости от этого строить своё собственное поведение.

6. Речь.

В дошкольном возрасте развивается звуковая сторона речи. Младшие дошкольники начинают осознавать особенности своего произношения. В младшем



и среднем дошкольном возрасте интенсивно растёт словарный запас ребёнка. В среднем дошкольном возрасте в основном развивается грамматический строй речи. Детями среднего и старшего дошкольного возраста усваиваются тонкие закономерности морфологического порядка (строение слова) и синтаксического строя (построение фразы). В среднем и старшем дошкольном возрасте ребёнок может подробно пересказать прочитанный рассказ или сказку, детально описать картину или иллюстрацию, словесно передать свои впечатления об увиденном на улице, услышанном в детском саду и т. д.

Особенности развития речи в дошкольном возрасте:

- речь «отрывается» от конкретной ситуации, теряет ситуативность, превращаясь в универсальное средство общения;
- появляются связанные формы речи, возрастает её выразительность;
- ребёнок постигает законы родного языка в процессе речевой деятельности;
- ребёнок учится излагать свои мысли связно, логично, рассуждения превращаются в способ решения интеллектуальных задач, а речь становится орудием мышления и средством познания, интеллектуализации познавательных процессов;
- речь превращается в особую деятельность, имеющую свои формы: слушание, беседу, рассуждения и рассказы;
- речь становится особым видом произвольной деятельности, формируется сознательное отношение к речи как выражению мысли.

В течение дошкольного детства речь качественно видоизменяется. К концу дошкольного возраста завершается процесс фонематического развития речи. Ребёнок-дошкольник усваивает грамматические формы языка и активно увеличивает словарный запас, что позволяет ему в конце дошкольного возраста перейти к контекстной речи. К шести-семи годам речь, язык становится средством общения и мышления ребёнка, а также предметом сознательного изучения, поскольку при подготовке к школе начинается обучение чтению и письму.

7. Развитие самосознания.

Важным показателем когнитивного развития дошкольника является сформированность его самосознания. Самосознание во всех основных параметрах формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию ребёнка в дошкольном детстве. Самосознание считается архиважным когнитивным и личностным новообразованием дошкольного детства. Появляется осознание себя во времени, личное сознание, рефлексия. Дошкольник осознаёт свои физические возможности, свои умения, нравственные качества, переживания и некоторые психические процессы. Формирование самосознания ребёнка-дошкольника зависит от интериоризации им обще-

ственных норм. *Усвоение социальных норм предполагает, что:*

- ребёнок постепенно начинает понимать и осмысливать значение норм и правил поведения в обществе;
- у ребенка в практике общения с другими людьми вырабатываются привычки поведения;
- ребёнок проникается определенным эмоциональным отношением к социальным нормам.

Майя Ивановна Лисина проследила специфику развития самосознания дошкольников в зависимости от особенностей семейного воспитания. Дети **с адекватными** (точными) **представлениями о себе** воспитываются в семьях, где родители уделяют им достаточно много времени; положительно оценивают их физические и умственные данные, но не считают уровень их развития более высоким, чем у большинства их сверстников. Родители прогнозируют хорошую успеваемость своих детей в школе. Таких детей родители чаще поощряют не подарками, а тем, что осуществляют желаемую ребёнком совместную деятельность и совместное времяпрепровождение. Кроме того, таких детей родители если и наказывают, то, в основном, временным отказом от выполнения их пожеланий на взаимодействие, а не физическим образом или какими-либо запретами. Дети **с заниженными представлениями о себе** растут в семьях, в которых с ними не занимаются, но требуют послушания; низко оценивают, часто упрекают, наказывают, иногда — при посторонних; не ожидают от них успехов в школе и значительных достижений в дальнейшей жизни. Детей **с завышенными представлениями о себе** в семьях считают гораздо более развитыми по сравнению с их сверстниками; этих детей родители очень часто поощряют, чаще всего — именно подарками, очень хвалят при других детях и взрослых и очень редко как-либо наказывают, даже в форме выговора. Родители уверены в том, что в школе эти дети будут только отличниками, что и внушают им.

VII. Эмоционально-волевая сфера

Эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, сравнительно с ранним возрастом. Для дошкольного детства характерна устойчивость эмоционально-чувственной сферы. Дошкольному возрасту присуща, в общем и в целом, спокойная эмоциональность, заметно отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Чувства становятся более осознанными, обобщёнными, разумными, произвольными, внеситуативными. Формируются высшие чувства — нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Ребёнок осваивает социальные формы выражения чувств. Эмоциональное развитие дошкольников характеризуется формированием т. н. социальных эмоций и качественной перестройкой эмоционально-чувственной сферы. Изменяется роль эмоций в деятельности ребёнка, эмоции постепенно приобрета-

ют прогнозирующий, предвосхищающий характер. Эмоции начинают выполнять регулятивную функцию. Развитие эмпатии, сопереживания и понимания дошкольником чувств и состояний другого человека становится важным регулятором его поведения.

Дошкольник начинает усваивать этические нормы, принятые в обществе. Он учится оценивать свои поступки с точки зрения норм морали, подчинять своё поведение этим нормам. Первоначально ребёнок оценивает только чужие поступки — других детей или литературных персонажей, не умея оценить свои собственные. Воспринимая, например, сказку, младший дошкольник не осознаёт причины своего отношения к разным персонажам, глобально оценивает их как хороших или плохих. Постепенно эмоциональное отношение и этическая оценка начинают дифференцироваться.

В дошкольном возрасте развивается и волевая сфера. Наглядно прослеживается развитие волевой сферы психики детей от младшего к старшему дошкольному возрасту. Общая тенденция в этом процессе сводится к психической организации и содержательному структурированию базовой формы волевой саморегуляции — волевому навыку самоограничения в поведенческих действиях. В младшем дошкольном возрасте психологическая волевая саморегуляция сформирована только на первичном уровне сдерживания ребёнком своего желания нарушить незначительное число бытовых запретов-табу (по типу «не суй пальцы в розетку»). В среднем дошкольном возрасте волевая саморегуляция выходит на более высокий уровень, превращаясь в умение ребёнка ограничивать себя в достаточно широком перечне запретов и требований (как дома, в быту, так и в детском саду и в других дошкольных учреждениях). В старшем дошкольном возрасте на основе возросшего понимания детьми необходимости следования общепринятым нормам поведения развитие волевой саморегуляции переходит на более осознанный уровень, у детей появляется сознательное желание действовать по принятым в микросоциуме (малом круге общения ребёнка) и мезосоциуме (среднем круге общения) правилам поведения.

Исключительную важность в области формирования волевой саморегуляции детей дошкольного возраста имеет воспитательно-педагогическое воздействие родителей, близких родственников, воспитателей, педагогических работников детских садов и других дошкольных учреждений.

VIII. Потребностно-мотивационная сфера

Очень важным личностным проявлением, формирующимся в дошкольном возрасте, считается иерархия (соподчинение) мотивов. Оно появляется в начале дошкольного возраста и затем последовательно развивается. Именно с этими изменениями в потребностно-мотивационной сфере личности ребёнка учёные связывают начало «взрослого» становления его личности (Лидия Ильинична Божович и др.).

Уже в младшем дошкольном возрасте ребёнок сравнительно легко может принять решение в ситуации выбора одного предмета из нескольких. Это становится возможным благодаря формирующимся осознанным мотивам (пусть пока на уровне игровой мотивации), которые выполняют роль «ограничителей». Наиболее сильный мотив для дошкольника — поощрение, получение награды, более слабый мотив — наказание (в общении со сверстниками это, в первую очередь, исключение из игры). Самым слабым мотиватором оказывается прямое запрещение каких-то действий ребенка, не усиленное другими дополнительными мотивами, хотя как раз на запрет взрослые часто возлагают большие надежды.

Регулировать своё поведение дошкольнику помогает имеющийся в его представлениях образ поведения другого человека (взрослого, другого ребёнка). Сначала ребёнку нужно, чтобы кто-то был рядом, контролировал его поведение, а оставшись один, он ведёт себя более свободно, импульсивно. Затем, по мере развития внутреннего плана представлений, ребёнок начинает руководствоваться осознанными мотивами.

В дошкольном возрасте ребёнок включается в новые системы отношений, новые виды деятельности. Появляются, соответственно, и новые мотивы, связанные с формирующейся самооценкой, самолюбием. Формируются мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества. Развиваются мотивы, связанные с усваиваемыми моральными нормами и некоторые другие. Особенно значимы, с позиций развития личности дошкольника, мотивы интереса к содержанию деятельности и мотивация достижения.

В дошкольный возрастной период начинает складываться индивидуальная мотивационная система ребёнка. Мотивы приобретают относительную устойчивость. Среди них выделяются доминирующие мотивы — преобладающие в формирующейся мотивационной иерархии. В среднем и старшем дошкольном возрасте под влиянием социальной среды у детей формируются т. н. общественные мотивы.

Находясь в завершающем периоде старшего дошкольного возраста, ребёнок оказывается на границе нового возрастного периода. С точки зрения оценки физиологического развития — это время физического роста, когда дети быстро «тянутся» вверх, наблюдается некоторая дисгармония в нервно-психическом и физическом развитии, которое опережает нервно-психическое развитие ребенка, что приводит к временному ослаблению нервной системы. У детей проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Продолжение следует.

Психология обучения

М.С. Цабуташвили, А.А. Дейнекина, Р.С. Миниханов

Комфортность — условие жизни в образовательной среде

Цабуташвили Миранда Сергеевна — педагог-психолог ГБОУ СОШ №396 г. Москва.

Дейнекина Анна Андреевна — педагог-психолог ГБОУ СОШ №396 г. Москва.

Миниханов Руслан Сагидулович — заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №396 г. Москва.

Из данной статьи вы можете узнать о понятии комфортности школьной образовательной среды и ее влиянии на формирование стереотипного мышления у подростков, которое не дает ребенку реализовать свою творческую индивидуальность, а, напротив, формирует конформную личность.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования. В настоящее время многие обучающиеся испытывают трудности в общении с педагогами и сверстниками, а значит, находятся в постоянном напряжении, что препятствует успешному усвоению учебной программы и негативно влияет на здоровье. Решение этой проблемы — создание комфортной образовательной среды.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в современных условиях обучения уровень комфортности образовательной среды является важным показателем формирования самостоятельной творческой личности, гармонично развивающейся в социуме. Однако низкий уровень психологической комфортности в школьной среде не дает ребенку возможности для полноценного саморазвития, а заставляет его действовать согласно уже сложившимся стереотипам, не позволяя развивать свои идеи, вследствие чего формируется конформная личность, не умеющая отстаивать свою позицию, точку зрения.

Мы выделили три зоны комфортности: **психологическую, интеллектуальную и физическую** комфортность.

К сожалению, проблема психологической комфортности в образовательном учреждении остается практически не исследованной. В то время как систематическим изучением феномена конформности занимался Соломон Эш, а позднее такие ученые, как Дж. Берри, Р. Бонд и П. Смит.

Психологическая комфортность образовательной среды — это состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности человека, которое указывает на чувства радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые учащимися, находящимися в учебном учреждении; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

Конформизм — это сознательная уступчивость человека мнению большинства группы для избежания конфликта с ней. Конформность — подверженность групповому давлению и изменению своего поведения под влиянием других лиц, группы. Следует различать

внушаемость и конформизм. Внушаемость — это непроизвольная податливость человека мнению группы (человек и сам не заметил, как изменились его взгляды, поведение, это происходит само собой, искренне).

Целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи между степенью внушаемости, конформности и психологическим климатом коллектива как показателем уровня комфортности школьной образовательной среды. При благоприятном психологическом климате в группе отмечается коллективистское самоопределение, относительное единообразие поведения в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами коллектива.

Нами было проведено исследование на базе ГБОУ СОШ №396 г. Москвы. В исследовании приняли участие ученики 8-9 классов в количестве 56 человек.

В качестве методов исследования были использованы следующие методики: тест на определение уровня напряженности обучающихся во время учебного процесса Н.Г. Лусканова, опросник «Чрезмерное стремление к конформности», позволяющие выявить, каким уровнем конформности обладает респондент.

Проанализировав результаты теста обучающихся, мы определили, что высокий уровень напряженности имеют 4% обследуемых, повышенный — 7%, нормальный — 46%, а чрезмерно спокойный уровень — 43%. Чем выше напряженность, тем, следовательно, ниже комфортность.

13% учащихся, комфортно чувствующих себя в школе, проявляют конформность как следование коллективизму, ребенок способен осознанно отказаться от своей точки зрения на благо всей группы, не испытывая при этом внутренних противоречий; 55% школьников, в том числе и оценивающие психологический комфорт как неустойчивый, испытывают внутреннюю личную конформность (усваиваемая конформная реакция) — мнение человека действительно меняется под воздействием группы, человек соглашается, что группа права, и изменяет свое первоначальное мнение в соответствии с мнением группы, впоследствии проявляя усвоенное групповое мнение, поведение и при отсутствии группы; и 32% испытуемых, в составе которых 24% ребят, испытывающих некомфортное состояние в школе, проявляют демонстративное согласие (внешнюю, публичную конформность) с группой по разным причинам (чаще всего, чтобы избежать конфликтов, неприятностей лично для себя или близких людей при сохранении собственного мнения в глубине души).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что обучающиеся, находящиеся в благоприятной психологической среде, обладают качествами коллективизма, доброжелательности, рассудительности, ответственности, самоуверенности, самокритичности, способностью к сопереживанию, толерантному отношению к окружающим людям, умением адекватно реагировать на критику. Низкая психологическая комфортность обучающихся в школе влияет на полноценное развитие, так как у подростка складывается конфор-

мное поведение, это способствует формированию стереотипного мышления, которое не дает ребенку реализовать свою творческую индивидуальность, также формируется неустойчивая жизненная позиция личности. Впоследствии, будучи уже взрослым человеком, конформист не умеет отстаивать свою точку зрения, принимать серьезные решения, развивать свои идеи, у него постоянно меняются жизненные ценности, что довольно опасно, так как может привести к внутриличностному конфликту, который, в свою очередь, грозит перерасти в стресс, депрессию и потерю смысла жизни.

По нашему мнению, современному педагогу для повышения успешности обучения учащихся необходимо знать: как чувствует себя ученик на уроке; как он воспринимает учителя; каким ему видится отношение к себе, что он ощущает и о чем думает. В связи с этим педагогу важно проследить динамику отношений в коллективе и в системе «учитель — ученик», прогнозировать поведение и развитие личности ученика.

Источниками психологической комфортности для обучающегося являются:

- положительное эмоциональное состояние как ученика, так и учителя;
- доброжелательные отношения между учителем и учеником.

Действия учителя по созданию здоровой психологической комфортной среды сводятся к обеспечению благоприятных условий для взаимодействия в системе «учитель — ученик».

Советы учителю по достижению психологической комфортности на уроке:

- используйте в своей работе просьбы, а не требования;
- отдавайте предпочтение методам словесного убеждения, а не агрессивному словесному воздействию;
- находите компромиссные решения спорных вопросов, избегайте открытой или скрытой конфронтации;
- добивайтесь четкой организации урока, а не жесткой дисциплины;
- не допускайте стрессообразующих ситуаций (все и всегда должно быть под контролем);
- создавайте «домашнюю» атмосферу урока для полного раскрепощения учащихся;
- используйте на уроках методы эмоциональной разрядки (шутку, улыбку, юмористическую картинку, поговорку, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение или музыкальную минутку).

Принцип психологической комфортности является ведущим. Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми и подавлении личности ребенка. Психологическая комфортность необходима не только для полноценного развития ребенка и усвоения знаний, но и для его физического развития.

Не стоит забывать и об интеллектуальной комфортности, которая подразумевает удовлетворенность своей мыслительной деятельностью.



Известно, что в большинстве общеобразовательных школ только 25-30% учащихся успешно усваивают наиболее трудные предметы: математику, физику, химию, языки. Остальные либо лучше справляются с гуманитарными предметами, либо плохо успевают почти по всем предметам. Потребность в самоутверждении заставляет отстающих обучающихся занижать ценность школьных знаний, таких качеств, как любознательность, старательность, исполнительность. В противовес ими демонстрируются независимость и различные признаки взросления: брутальность, курение, интерес к противоположному полу.

Советы учителю по достижению интеллектуальной комфортности на уроке:

- используйте частую смену видов учебной деятельности на уроке (опрос учащихся, письмо, слушание, чтение, рассказ, просмотр наглядных материалов, работа с компьютером и интерактивной доской, ответы на вопросы, решение примеров и задач, рисование), норма — 4-7 видов деятельности за урок;
- практикуйте не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный; групповая работа, парная, индивидуальная и самостоятельная), чередуя их каждые 10-15 минут;
- выбирайте методы, способствующие активизации и творчеству обучающихся на уроке:
 - 1) метод свободного выбора — свободная беседа, выбор действия, взаимодействие, свобода творчества;
 - 2) активный метод — ученик в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик в роли исследователя;
 - 3) метод, направленный на самопознание и саморазвитие интеллекта, эмоций, общения;
- используйте динамические паузы или минуты релаксации (норма — по 1 минуте дважды за урок через каждые 15-20 минут);
- стимулируйте внутреннюю мотивацию — стремление больше узнать, получить удовольствие от полученных знаний;
- поддерживайте у обучающихся веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе; создавайте ситуацию успеха на уроке: постоянно поощряйте интеллектуальные способности обучающихся;
- справедливо оценивайте ответы обучающихся (используйте вариативную систему оценивания: на уроке ставьте оценку за каждый вид деятельности, суммируя оценки в конце занятия; тогда понятие «двойка» просто исчезнет). Оценка должна помогать учебе, а не отбивать желание учиться.

Физическая комфортность подразумевает соответствие между телесными, соматическими потребностями школьника и предметно-пространственными условиями внутришкольной среды. Эта составляющая комфортности связана с сенсорными процессами, характеризующими зрительные, слуховые и тактильные ощущения.

Советы по достижению физической комфортности в школе:

- организовать горячее питание;
- не нарушать питьевой режим;
- соблюдать гигиенические условия и нормы СанПиН по рациональному освещению, проветриванию и температурному режиму в кабинетах;
- не допускать монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

В заключение хотелось бы привести правила для педагогов, выполнение которых благоприятно скажется на повышении комфортности урока.

1. Уважайте детей.
 2. Ищите в детях хорошее.
 3. Замечайте и отмечайте малейший успех ученика (от постоянных неудач дети озлобляются).
 4. Не приписывайте успех себе, а вину ученику.
 5. Ошиблись — извинитесь, но ошибайтесь реже. Будьте великодушны, умеете прощать.
 6. На уроке всегда создавайте ситуацию успеха.
 7. Не кричите, не оскорбляйте ученика ни при каких обстоятельствах.
 8. Хвалите ученика в присутствии коллектива, а ругайте наедине.
 9. Только приблизив к себе ребенка, вы сможете оказать влияние на развитие его духовного мира.
 10. Не ищите в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
 11. Оценивайте поступок, а не личность.
 12. Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нем, несмотря на допущенную им оплошность.
- Школа — один из первых социальных институтов, с которыми сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. Пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, родители должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа не только перестала быть фактором, вредящим здоровью, но и стала той средой, которая способствует раскрытию задатков ребенка и помогает готовить его к будущей жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. — СПб, 2002.
2. Воробьева О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармоничного развития личности в образовательном учреждении нового типа. — Коломна, 2000.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб, 1999.
4. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2002.

И.Н. Серегина

Дети-сироты с ЗПР: психологическое сопровождение



В статье автор рассматривает психологические особенности детей-сирот с ЗПР. Эмоциональные реакции ребёнка на стресс-факторы, характер которых определяет атмосфера учреждения, в котором он проживает. А также представляет модель психологической помощи ребёнку в состоянии аффекта и программу психокоррекции негативных эмоциональных состояний у детей-сирот с ЗПР дошкольного и младшего школьного возраста.

Психологическое сопровождение — это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание оптимальных условий для успешного обучения и развития ребёнка. Залогом успешности выступает модель сопровождения, то есть система, которая служит средством представления реального процесса улучшения, оптимизации и устранения дефектов.

Основа успешного поведения и обучения, а также эмоционального благополучия ребёнка закладывается в самом начале школьной жизни. Поступив в интернат, ребёнок оказывается в новой социальной ситуации развития. Процесс адаптации затрагивает различные сферы личности ребёнка. Легче адаптируются дети с высокой физической и психологической готовностью к школе, у детей, имеющих задержку психического развития, период адаптации затягивается.

Одним из важнейших проявлений развития ребёнка является усвоение им требований общества и развитие психологических качеств, необходимых для функционирования как общественно-го существа. Этот аспект развития описывается как процесс социализации. Социализация первоначально происходит во взаимодействии «мать — ребёнок», позже существенное значение приобретает отец, семья как целое, затем для ребёнка важными становятся другие взрослые и дети. У многих воспитанников сиротских учреждений уже с раннего возраста возникает нарушение в системе «мать — ребёнок», что сказывается на дальнейших трудностях в социализации. Для социализации детей-сирот с ЗПР важнейшее значение приобретает учреждение, в котором они живут. Отсутствие необходимых внешних условий приводит к формированию дезадаптивных форм поведения и искажению в развитии личности [3].

Задержка психического развития — это нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических

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, учреждённой 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.



норм для данного возраста. ЗПР как психолого-педагогический диагноз ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте, если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идет уже о конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости [2].

Наибольшие трудности и отклонения от нормального становления личности детей-сирот с ЗПР заключаются в эмоционально-волевой сфере; в нарушении социального взаимодействия, неуверенности в себе, снижении самоорганизованности, целеустремленности, недостаточном развитии самостоятельности («силы личности»), неадекватной самооценке, неуверенности в себе, неспособности выстроить нормальные взаимоотношения с окружающими, вплоть до полного отсутствия тенденции к сотрудничеству. Нарушения подобного рода проявляются чаще всего в повышенной тревожности, эмоциональной напряженности, психическом утомлении, эмоциональном стрессе, повышенной чувствительности к различного рода препятствиям, неготовности преодолевать трудности, снижении потребностей в достижениях и успехе, повышенной агрессивности, недоверчивости, вспыльчивости, несдержанности, чрезмерной импульсивной активности, эмоциональной холодности, уходе в себя, нарушении эмоциональных контактов с окружающими, нарастании пассивности, депрессии и т. д. Неполнота эмоциональной жизни вызывает у ребёнка в старшем возрасте различные психические расстройства и нарушения социальной адаптации: у одних это тенденция к понижению активности, ведущая к апатии и большому интересу к вещам, чем к людям; у других — гиперактивность с уходом в асоциальную и криминальную деятельность; у многих наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, пытаясь привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности; проблемы нравственного развития [1].

Для младших школьников интерната в качестве ведущих выступают два симптомокомплекса — «тревога по отношению ко взрослым» и «враждебность по отношению ко взрослым». Два доминирующих симптомокомплекса, по существу, свидетельствуют о наличии: «тревожность» — о неудовлетворенности потребности в принятии со стороны взрослого, а «враждебность» — о неадекватности форм взаимодействия со взрослыми. Подобные факты трудностей в общении со взрослыми могут быть связаны с тем, что ребёнок в детском доме с раннего возраста, независимо от наличия ЗПР, сталкивается с большим количеством людей, в результате чего у него не формируются устойчивые эмоциональные связи, развивается эгоцентризм, незаинтересованность в социальных отношениях. У детей-сирот с ЗПР сильнее выражена нестойкость к фрустрирующим ситуациям. Незначительный повод может вызвать эмоциональное возбуждение и даже резкую аффективную реакцию, неадекватную ситуации. Такой ребёнок то проявляет доброжелательность по отношению к другим,

то вдруг становится злым и агрессивным. При этом агрессия направляется не на действие личности, а на саму личность. Эмоциональная лабильность проявляется в неустойчивости настроений и эмоций, быстрой их смене, лёгком возникновении эмоционального возбуждения или плача, иногда — немотивированных проявлениях аффекта [2]. В таких случаях часто проявляется профессиональная беспомощность, которую испытывают педагоги при столкновении с негативными проявлениями эмоционального развития детей, когда при множестве различных методик различных авторов нет единой тактики в данном направлении. Поэтому коррекция негативных эмоциональных проявлений — одна из главных проблем психологов, работающих в интернатных учреждениях.

Психологическое сопровождение детей-сирот с ЗПР в учреждениях интернатного типа должно носить комплексный характер (врач, психолог, педагог). Принципы построения деятельности психолога в значительной мере определяются формами психологической помощи, оказываемой детям и педагогам учреждения, которыми являются:

- 1) психодиагностика (первичная и повторная), включающая диагностику возрастного развития ребёнка;
- 2) индивидуальная и групповая (минигруппы) психокоррекционная работа с детьми.
- 3) консультирование педагогов учреждения.

В своей повседневной деятельности психолог опирается на постоянный тесный контакт с педагогами. Такое взаимодействие позволяет провести психодиагностику, тщательно проанализировать конкретную ситуацию, создать необходимые условия для коррекции нарушений у ребёнка, проведения комплексной психотерапии, профилактических мероприятий, как с ребёнком, так и непосредственно с педагогами.

Действия при сильном возбуждении ребёнка

Важнее всего при сильном возбуждении ребёнка психическое влияние на него окружающих взрослых. Всякий психолог (педагог), умеющий влиять на детей силой своей личности, справится с грозным проявлением аффекта. Ни в коем случае недопустимо при сильном возбуждении ребёнка применять наказание, так как во время резких эксцессов (бросание в людей чем попало, неистовые крики с плачем и без него и т. д.) ребёнок находится в полубессознательном и безответственном состоянии (в аффекте), то есть невменяем. Данное состояние не даёт возможности собой овладеть, поэтому следует оградить самого возбуждённого и окружающих от него. С длительным приступом возбуждения борются изоляцией (но без запираения на замок) с постельным режимом на несколько часов или дней. Но при этом недостатка в наблюдении не должно быть. Сделайте вид, что вы смотрите на него как на больного — поставьте градусник, пойте чаем с лечебными травками и т. п.

Детей-истериков в момент сильного возбуждения гораздо действеннее не замечать, игнорировать, но ни в коем случае не оставлять без надзора, так как некоторые из детей с болезненным стремлением обращать на себя внимание склонны к попыткам самоубийства. Наказывать их также небезопасно, потому что это может привести за собой значительные неприятные осложнения (например, появление у них психической немоты, параличей и т. п.).

Ко всем приемам необходимо добавить метод бесед. После того как ребёнок уже успокоился благодаря его изоляции и принятым лечебным процедурам, он становится более доступным для контакта с психологом (педагогом), у которого появляются новые возможности влияния на нервноболеющего или психопатичного ребёнка. В этих условиях психологу (педагогу) путем простой и доброжелательной беседы легче и проще интимно подойти к ребёнку и глубже понять его поведение. Для проведения таких бесед, к сожалению, нельзя дать определенные рекомендации, здесь необходим опыт и такт со стороны психолога (педагога). Метод бесед достигает цели тогда, когда ребёнок начинает видеть в лице психолога (педагога) своего наиболее близкого друга и защитника во всех трудных вопросах жизни.

И в заключение необходимо отметить, что, прежде всего, надо действовать хорошим примером, разумно налаженным режимом; спокойным течением жизни учреждения. Необходимо постепенно закалывать воспитанников по отношению к физическим лишениям и неприятным психическим переживаниям. Не следует устранять и удалять все то, что может неблагоприятно влиять на их настроение и аффекты, чтобы благодаря этому систематически вырабатывать у них самообладание. Этому способствует строгий распорядок дня, дозированное участие в игре и спорте, все это будет вызывать усиление волевых импульсов, повышение настроения и психической стойкости.

Программа коррекции негативных эмоциональных состояний детей-сирот с ЗПР дошкольного и младшего школьного возраста

Цель программы — своевременная диагностика и коррекция агрессивности, конфликтности, раздражительности детей-сирот с ЗПР.

Задачи программы:

- 1) изучение степени агрессивности детей-сирот с ЗПР;
- 2) последовательное воздействие на психику детей через игротерапию, уменьшение агрессивности детей, обучение ребят умению социально приемлемым способом выражать негативные эмоции;
- 3) формирование у детей позитивного опыта эмоционального взаимодействия, развитие самопознания, обучение детей терпимости, толерантному отношению к окружающим.

Предмет психокоррекции: агрессивность, раздражительность, конфликтность.

Форма работы: групповая.

Курс программы: 10 занятий.

Время одного занятия: 25-35 минут.

Требуемое психологическое ожидание: стабилизация негативных эмоциональных проявлений, расширение положительного опыта в использовании продуктивных эмоциональных реакций.

Занятия проводятся в просторном зале. Положительный эффект игротерапевтического воздействия обеспечивается тем, что вся работа должна проходить на положительном эмоциональном настроении с максимальной психологической поддержкой со стороны психолога (Кожевникова Н.П.).

Концовка занятия должна быть спокойной и объединяющей. Поэтому можно предложить детям встать в круг и взять друг друга за руки.

Во время проведения занятий ведется дневник наблюдения за детьми.

№	Реакция на успех	Реакция на критику	Лидерство	Нервозность	Вспыльчивость, конфликтность	Драчливость
1						
2						
3						
4						
6						
7						

Дневник наблюдений за поведенческими проявлениями детей во время игротерапевтических сеансов



Занятие 1

Задачи: знакомство, налаживание контакта, активизация и сближение членов группы, снятие эмоционального напряжения.

1. Знакомство.

2. Игра «Снежный ком». Каждый участник, стоящий в кругу, перед тем как назвать свое имя, повторяет все имена, которые были названы перед ним. Что касается имени, оно может быть настоящим или вымышленным. Главное, что это имя на все групповые встречи.

3. «Игра с мячом». Тот, кто ловит мяч, называет свое имя.

4. «Зеркало». Выбирается водящий, остальные дети — зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Психолог следит за правильностью отражения.

Занятие 2

Задачи: снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие умения подчиняться требованиям одного, снятие разочарований и обид.

1. Приветствие.

2. Игра «Паровозик». Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая различные препятствия.

3. Игра «День рождения». Выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику.

4. Игра «Путаница». Выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает ее, та же не разжимая рук детей.

Занятие 3

Задачи: снятие эмоционального напряжения, выход агрессии.

1. Приветствие.

2. Игра «Крепость». Группа детей делится на две команды (по желанию самих ребят). Каждая команда строит из стульев крепость. Одна команда защищает крепость, другая команда штурмует. Основное оружие — надувные шарик, мячи, мягкие игрушки. Обратит внимание на то, кто с кем хочет быть.

3. Игра «Щит и меч». Взрослый держит щит, дети бьют по нему мячами.

4. Упражнение «Цыплята». Ребята рвут лист бумаги на мелкие кусочки и «кормят им цыплят».

5. «Музыкальная пауза». Дети молча слушают музыку.

Занятие 4

Задачи: снятие эмоционального напряжения, коррекция эмоции злости, тренировка способностей взаимодействовать друг на друга, выход агрессии.

1. Приветствие.

2. «Баба Яга». Дети сидят лицом друг к другу. Взрослый просит показать, какие бывают выражение лица, поза, жесты у взрослых, когда они сердятся на детей. За что они на вас сердятся? (Дети показывают 2-3 сценки.) Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Что вы делаете в ответ: деретесь, плачете, улыбаетесь, боитесь? (Разыгрываются 2-3 сценки.)

3. Игра «Шарики хлопают». Дети вместе с психологом прокалывают надувные шары, при этом психолог объясняет ребятам, что злость необходимо выбрасывать, но делать это нужно осторожно, чтобы не обидеть другого человека. «Лопнул шарик — нет злости!»

Занятие 5

Задачи: уменьшение импульсивности, возбудимости, агрессивности, обучение детей умению социально приемлемыми способами выражать негативные эмоции и тем самым снимать психическое напряжение.

1. Приветствие.

2. «Шкала гнева». Мешочек с бобами кидается детьми в нарисованную мишень со словами: «Я слегка разозлился, когда...», «Я очень рассердился, когда...», «Я очень сильно рассердился, когда...»

3. Игра «Где прячется злость?».

4. Игра «Ноги топают». Дети встают на заранее нарисованные на картонках ступни и сильно топают ногами, изображая злость. Стопы при этом становятся горячими, значит, выходит злость через ступни.

5. Игра «В магазине зеркал». Выбирается ведущий из числа детей, который изображает злость, обиду, удивление, радость. Дети покупают или не покупают данную эмоцию. Покупая, показывают такое же выражение лица.

Занятие 6

Задачи: снятие эмоционального напряжения, уменьшение импульсивности, агрессивности, конфликтности, привитие новых форм поведения, умения встать на место другого, умения сочувствовать.

1. Приветствие.

2. Игра с мячом. Дети по очереди кидают мяч со словами: «Я хочу стать добрым», «Я хочу стать ласковым», «Я хочу стать воспитанным»...

3. Игра «Паровозик».

4. Ролевая игра «Помоги козлику». Дети становятся режиссерами и по очереди распределяют роли. Остальные проигрывают сценки.

5. Комплекс «Музыкальная мозаика».

Занятие 7

Задачи: выплескивание агрессии, злости. Создание условий для удовлетворения потребности в признании, обучение положительным нормам поведения. Наблюдение за реакциями и анализ рисунков ребят.

1. Приветствие.

2. Рисование на тему «Как бы я поступил». Задаются ситуации, в которых дети, возможно, вели бы себя агрессивно. Ненавязчиво объясняется детям, «что такое хорошо и что такое плохо».

3. Этюд «Так будет справедливо». Отображение положительных черт характера. Дети, сидя за круглым столом, обсуждают различные ситуации.

4. Игра «Притвора». Дети делятся на пары, притворяются по очереди обиженными, второй ребенок должен суметь уговорить обиженного.

5. Отдых «Музыкальная пауза».

Занятие 8

Задачи: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций. Наблюдение за эмоциональными проявлениями детей.

1. Приветствие.

2. Сказка «Змея». Мораль сказки: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя, и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не должны пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

3. Упражнение «Выставка». Дети, глубоко вдохнув 3-4 раза, закрывают глаза и представляют, что они попали на выставку, на которой выставлены фотографии людей, вызывающих злость, или тех, кто их обидел, поступил с ними несправедливо. Дети мысленно ходят по выставке, выбирают портрет любого из этих людей и, не сдерживая своих чувств, не стесняясь в выражениях, говорят и делают ему все, что хотят. Вдохнув 3-4 раза, открывают глаза. Затем они делятся с группой своими впечатлениями, что легко и что трудно было делать в этом упражнении. Что понравилось, что не понравилось? Какую ситуацию представили, чем отличались чувства в начале и конце упражнения?

4. Игровое упражнение «Уходи, злость, уходи!». Дети ложатся на ковер, со всей силы бьют ногами по полу и кричат: «Уходи, злость, уходи!»

5. «Музыкальная пауза». Дети расслабляются и отдыхают.

Занятие 9

Задачи: уменьшение агрессивности, конфликтности, обучение социально приемлемым формам поведения, умению обдумывать свои поступки и разумно управлять своими эмоциями.

1. Приветствие.

2. Ролевая игра. Разыгрывание конфликтных ситуаций.

3. Игра «Ругаемся хорошими словами».

4. Игра «Необычная кукла». Психолог показывает детям самодельную мягкую куклу со словами: «Когда вам хочется кого-то обидеть, вы можете взять куклу и побить, попинать ее, она не обидится, а потом пожалейте ее. Когда вы отдадите злость кукле, то потом не будете обижать детей и взрослых».

5. «Минутка шалости». Под музыку дети занимаются тем, чем хотят.

Занятие 10

Задачи: снятие общей агрессии, эмоциональной напряженности. Наблюдение за эмоциональными проявлениями детей.

1. Приветствие.

2. Игра «Злые-добрые кошки». Дети встают в круг, в центре которого лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Каждый ребенок по очереди заходит в «волшебный круг» и превращается в злую кошку. Он шипит, царапается. Выходить за круг нельзя. Дети, стоящие вокруг, хором кричат: «Сильнее, еще сильнее...» Затем обруч убирается, дети делятся на пары. По сигналу психолога каждая пара превращается в кошек. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра останавливается, «кошки» меняются парами. На заключительном этапе игры психолог предлагает детям стать добрыми кошками, «кошки» ласкаются друг к другу.

3. Игра «Злость и доброта». Ребята вместе с психологом делают выводы, что лучше, доброта или злоба? Вместе поют песенку «Если добрый ты — это хорошо, а когда наоборот — плохо...». Совместно рисуют два плаката с изображением двух мордочек: злой в виде тучки и доброй в виде солнышка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития / Под ред. Е.А. Стребелевой. — М.: Полиграфсервис, 2004. — 336 с.
2. Дубровина И.В., Рузская А.Г. Психическое развитие воспитанников детского дома. — М.: Просвещение. 2005. — 157 с.
3. Конева О.Б. Психология развития детей-сирот: социально-эмоциональные проблемы // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. — Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. — Т. 5. — С. 301-316.



Н.В. Лукьянченко

Синдром «несчастливого родителя» и его влияние на отношения родителей и подростков

Лукьянченко Наталья Владимировна — кандидат психологических наук, доцент, докторант Сибирского государственного технологического университета.

Имеет обширный опыт в области практической психологии образования: работа в центрах сопровождения в качестве научного консультанта; проведение по запросу образовательных учреждений тренинговых программ и аналитических семинаров; личная консультативная практика; преподавание в системах вузовской подготовки, повышения квалификации и переподготовки практических психологов образования.

Автор более чем 180 публикаций.

Профессиональные интересы определились в двух тематических направлениях: исследование семейной идентичности в современных российских семьях разного типа и социально-психологические аспекты работы психологических служб.

В статье характеризуется сущность и психологические последствия синдрома «несчастливого родителя», обозначается направление его коррекции в контексте психологического сопровождения подростничества.

Традиционно личностное благополучие подростков связывалось с отношениями в среде сверстников. Однако всё более определённым становится понимание, сколь важную роль играет в его поддержании родительский фактор.

Фактор, как минимум, неоднозначный. В одном из наших исследований при помощи методики репертуарных решёток мы выявляли содержательные и уровневые характеристики оценивания подростками взрослых и сверстников. Результаты отчётливо показали, какое смысловое значение имеет для молодых людей взаимодействие с родителями. Оно составляет своего рода фундамент, «психологический тыл», необходимый для уверенного вхождения в интригующий и одновременно вызывающий интерес и тревогу мир сверстников, который познаётся и «апробируется». И хотя для подросткового возраста часто декларируется потеря значимости родителей, и сами родители всё в большей степени ощущают себя неважными в жизни бунтующих отпрысков, такое понимание далеко от истины. Подростки вовсе не низводят родителей до уровня нуля, а скорее делают их точкой отсчёта, «базовым аэродромом», обеспечивающим безопасность полётов в открывающийся мир взросления.

Классики практической психологии детско-родительских отношений в подростковом возрасте Роберт и Джин Байарды пишут: «Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно (а может быть, и то, и другое) из двух:

1. Вы определённо не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берёте на себя труд руководить жизнью ребёнка, что является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребёнка» [2, с. 27].

Как показывает консультативная практика, весьма серьёзным фактором неблагополучия социально-психологической ситуации развития подростка являются особенности родительства, которые можно объединить в общий синдром «несчастливого родителя». Сюда входят тревога, беспомощность, неуверенность, деп-

рессивность, и т. п., всё то, что противодействует победному, радостному, открытому для нового путешествию по жизни. Причём несчастье или счастье, как указывают психологи многих направлений, является производной наших внутренних особенностей, а не внешних обстоятельств. Многие страдальцы демонстрируют просто упорство в «последовательной несчастье», не желая и не умея по достоинству оценить лучшие стороны жизни.

Проблема счастья — это проблема и детско-родительских отношений. Все родители, как они сами думают, желают счастья своим детям. Но счастья надо не только желать. К счастью дети приобщаются, напитываясь им и получая образцы от самых близких и значимых людей. Несчастье родителя — одна из основных вредностей воспитания как в текущем, ситуативном контексте, так и в контексте стратегических целей формирования личности.

Во-первых, как определяет поговорка, «дурной пример заразителен», и жизнеотношение взрослого передаётся его воспитанникам. Если к психологу приводят ребёнка, который, несмотря на внешнее благополучие (хорошая учёба, наличие друзей), не удовлетворён собой, депрессивен и склонен говорить о никчёмности существования, практически неизбежно можно обнаружить симптомы хронической «несчастья» у родителей. Мама, например, рассказывает о своих ежедневных старательствах: полная самоотдача работе, семье, домашнему хозяйству, даче, в конце концов. И всё это воспринимается как вереница обязанностей, не допускающих что-то от жизни получить и даже просто почувствовать, что такое — жить.

Дмитрий Фролов, обращаясь к женщинам, пишет: «Вы говорите, что ваша дочь неблагодарная эгоистка? Вы на неё всю жизнь положили, а она ... Скажите, а вы никогда не задумывались над тем, что жизнь, она ведь бывает весьма тяжёлой, а вы вот так, взяли, да и положили её на свою дочь. Не раздавили ли вы её случайно? Я имею в виду вашу дочь. ... Да что вы? Я не шучу, вопрос действительно серьёзный» [3, с. 87].

Рядом с оптимистичным и жизнелюбивым родителем ребёнок чувствует себя более защищённым, а значит, и более уверенным, способным к самореализации.

Во-вторых, свою несчастье родители зачастую каузально привязывают к детям («как можно радоваться жизни с таким ребёнком?»), взваливая на них груз ответственности за собственное неблагополучие и возбуждая чувство вины. Надо сказать, что многие взрослые решают свои воспитательские проблемы именно через сознательное либо неосознанное стремление возбудить ощущение виноватости и стыда у ребёнка. Психологической подоплёкой при всей внешне морализаторской позиции является обеспечение управляемости ребёнка.

Чувство вины создаёт благоприятные условия для действия манипуляций и директив. Чувствующий себя виноватым субъект автоматически хочет «исправиться» и испытывает чувство неловкости и стыда за свои собственные потребности. Чувство вины — одно из самых деструктивных для развития личности, и при этом одно из самых эксплуатируемых родителями. Но если в младших возрастах механизм возбуждения виноватости срабатывает как превентивный, то в подростковом возрасте родители могут получить крайние по выраженности компенсаторные реакции. Например, совершение таких поступков, за которые действительно должно чувствовать себя виноватым. Ведь разлитое, практически беспричинное чувство вины, которое формирует у ребёнка родитель, особенно тяжело переживается, если его источник ребёнку непонятен. Проще разбить мячом окно и обеспечить тем самым обоснованность виноватости, чем испытывать её без всяких объективных оснований. Другим компенсаторным проявлением может быть бесконечное тревожное стремление быть совершенным. Внутренняя мотивировка при этом — стремление доказать, что ты хороший и никогда ни при каких обстоятельствах не можешь быть обвинён даже в мелких несоответствиях должному. Подросток истощает сам себя и окружающих идеальной правильностью и погоней за достижениями. А родители, которые незаметно для себя сформировали такой механизм, только руками разводят: «Но не до такой же степени!», кстати, и в этом демонстрируя ребёнку, что он — не совсем то, что им нужно. Ещё одна особенность перегруженных виной детей — слабость механизмов самосохранения. Они как бы не чувствуют, что достойны существования, и значительно чаще других попадают в опасные переделки, подвержены травматизации, виктимны.

В-третьих, как указывает Клу Маданес (известный американский семейный психотерапевт), серьёзные психологические проблемы у подростков могут быть связаны, как это ни странно на первый взгляд звучит, с неудовлетворённостью потребности любить и опекать. Кажется, что эта потребность должна в наибольшей степени характеризовать взрослый полюс детско-родительских отношений. На самом деле любые отношения имеют симметричную природу. Стремление заботиться о родителе в особо настоятельной форме проявляется в ситуациях, когда сам родитель не способен позаботиться в должной мере о своей жизни. Он несчастен и не может выбраться из бесконечных трудностей существования. В таком случае ребёнок может демонстрировать ещё более «жесткие» проблемы у себя, тем самым отвлекая родителя от его несостоятельности и наполняя его жизнь смыслом спасения. В результате получается что-то вроде борьбы за право быть наиболее несчастным. Типичными психологическими проблемами при этом являются: хроническое чувство вины, хроническая же оскорблённость, униженность, приступы гнева, навязчивости, в крайних случаях угрозы и попытки



самоубийства [5]. Мотивы такого поведения ребёнка, безусловно, бессознательны. Ни другим, ни даже себе он не признается, в чём истинный смысл его деструктивных поступков. А смысл этот коренится в неполадках «базового аэродрома» детско-родительских отношений. Так, описывая ситуации суицидальных попыток подростков с демонстративной акцентуацией, известный психотерапевт А.Е. Личко указывает, что подростки чаще всего в качестве причин указывают «несчастную любовь», но причина эта откровенно атрибутируется, в то время как истинная проблематика — попытка повлиять на родителей [4].

Поэтому в контексте работы с детско-родительской проблематикой родительско-детских отношений мы уделяем внимание терапии родительской «несчастности» (подробно о технологии терапии и самотерапии «несчастности» рассказывалось в предыдущем номере журнала — статья Н.В. Лукьянченко и Е.О. Пятакова «Технология оптимизма для учителя», «Вестник практической психологии образования» №3/2014).

Удовлетворительных определений психологической сущности счастья наука ещё не выработала, поэтому позволим себе эмпирически улавливаемое понимание его как некоей интегральной эмоциональной характеристики, соотносимой с мерой удовлетворённости (и возможности удовлетворять в будущем) ведущих жизненных потребностей человека. Работая психологом-консультантом, я обратил внимание на специфические особенности мотивационно-потребностной сферы «несчастливых». Особенности эти именно таковы, чтобы создавалась ситуация хронической дефицитарности удовлетворения. Таким образом устроенная мотивационная сфера просто обречена на фрустрацию.

Главнейшая её особенность — слабая осознанность. Потребности и мотивы воспринимаются человеком как нечто априори, всегда существующее либо неожиданно возникающее «ниоткуда». Клиент не имеет представления, что мотивация подвержена многочисленным влияниям. Многие свои потребности он просто упускает из виду либо воспринимает их в очень искажённом виде, построенном по социально-правильному образцу.

Следующая особенность — узость диапазона мотивов. Побудительные силы поведения концентрируются в определённом, очень ограниченном направлении, создавая условия для сверхзначимости, высокого напряжения в этой сфере.

Слабая осознанность, узость диапазона мотивов, высокая концентрированность побудительной энергии тесно связаны с ещё одной характеристикой — ригидностью мотивационной сферы, её негибкостью. Причём это касается не только собственно потребностей и мотивов, но и средств их удовлетворения. Последние не отличаются многообразием, стереотипны, жёстко однозначны. Определённым мотивам соответствуют очень определённые средства их удовлетворения.

Характерно, что средства удовлетворения потребностей наших клиентов обычно напрямую завязаны на поведение других людей. Не сам человек выстраивает свою активность в соответствии со своими желаниями, а возлагает ответственность за их удовлетворение на партнёров по взаимодействию. И здесь мы также находим всю ту же узость и ригидность. Круг лиц, «ответственных» за счастье клиента, ограничен чаще всего близкими людьми. Типичный пример: женщина ожидает удовлетворения потребности во внимании исключительно со стороны мужа и, поскольку эта потребность чрезвычайно интенсивна, ноша её обслуживания просто непосильна для среднестатистического работающего мужчины.

В связи с вышеизложенным в работе с родителем-«несчастливым» может быть полезна психологическая помощь, направленная на повышение осознанности, усиление субъектности позиции в отношении мотивационно-потребностной сферы. Наиболее соответствуют этой цели разработанные итальянским психологом Роберто Ассоджиоли техники работы с субличностями [1].

Субличности — психодинамические образования в рамках нашей собственной личности. Каждая из них строится на основе какой-либо относительно самостоятельной потребности. У каждого человека свой набор субличностей, но есть и часто встречающиеся у многих людей (например, «Скептик», «Критик»). Нет плохих или хороших субличностей, все они выражают какие-либо важные части нашей сущности. Субличности становятся «вредными» тогда, когда начинают контролировать нас, а это возможно, только если мы их недостаточно понимаем. В результате работы с субличностями как носителями основных потребностей родитель обретает способность лучше свои потребности осознавать, свободно с ними отождествляться и разотождествляться, продуктивно использовать их энергетику, сознательно выбирать средства их удовлетворения. А это, в свою очередь, становится хорошей основой для выстраивания более гибких и эмоционально-позитивных отношений с подростком, лучшего понимания его потребностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ассоджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: PEPL-book, 1994.
2. Байярд Т.Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. — М.: Академический Проект, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. — СПб: Речь, 2006.
4. Личко А.С. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л.: Медицина, 1983.
5. Cloe Madanes. Sex, Love, and Violence: Strategic for Transformation. — N.Y.: W.W. Norton Company, 1990.

О.М. Новосадова, Е.О. Пятаков

Типичные мифы современной молодежи и как обсуждать их с самими молодыми людьми?



В статье с позиции специалиста по работе с персоналом (в том числе со вчерашними студентами, впервые вышедшими на рынок труда) рассказывается о типичных деструктивных мифах и заблуждениях, свойственных современной молодежи. Также предлагаются размышления и рекомендации на тему: как педагоги и психологи могут предотвращать появление таких мифов в сознании подопечных еще в школе.

Мысли вслух.

Одно из основных заблуждений человечества, популярность которого сегодня отнюдь не уменьшилась, а скорее даже возросла, — это убежденность в том, что **простым людям — рядовым гражданам — фундаментальные знания не нужны.**

В крайней степени это явление носит название — мракобесие, обскурантизм. К сожалению, в подавляющем большинстве своем, люди активно сопротивляются получению знаний и собственному развитию. Но если бы только это! Главная проблема и ужас — агрессивное отношение к своим ближним, которые к знаниям тянутся, не мыслят своё существование без изучения мира. За примерами не надо далеко ходить. Откройте учебник истории, и он охотно поведаст о крестовых походах, о нескольких кровавых столетиях бесчинства инквизиции, об убийствах врачей в России во времена холерных эпидемий (это уже почти наше время). Впрочем, и это не обязательно, просто зайдите в Интернет и пробегитесь по лентам новостей из «горячих точек».

Меня всегда интересовала основа упорного мракобесия: биологическая, социальная, эволюционная (!). Для чего природе нужно с таким упоением уничтожать умных людей в естественном отборе, выкорчёвывать интеллект (или не давать развиваться)?! Возможно, обществу не требуется много умных, развитых людей? А природе?

Если нет потребности у природы, нет заказа в обществе, то нет и правильного воспитания в семье, в школе, в учебных заведениях. Если идти по «неправильным» направлениям и дорогам, придешь не к тем целям.

Но для полноты картины необходимо отметить, что в пору разгрома крестов инквизиции в Европе стали открываться университеты.

И это не единичные примеры. Та же история показывает, что, к счастью, и, казалось бы, вопреки всякой логике, человечество ухитряется-таки из раза в раз выбираться из трясин самого без-

Новосадова Ольга Михайловна — директор по персоналу ООО «Технологии и Системы Защиты». Общий стаж работы в кадровых службах различных организаций, в том числе крупных: с численностью персонала до нескольких тысяч человек, — 32 года. Сегодняшняя работа включает три основных направления: юриспруденцию, психологию и управление персоналом. Признается, что ей нравятся все: «Я люблю работать с людьми». Регулярно посещает форумы молодежи на ВВЦ, выставки вакансий. Считает, что нужно обязательно работать с колледжами, техникумами и вузами — так формируется внешний резерв. Как руководитель службы персонала, делится с молодыми людьми опытом и знаниями, накопленными в компании. Одновременно интересуется опытом студентов, с удовольствием принимает их на практику и стажировку. Личное кредо: во-первых, «Любить людей больше, чем власть над людьми». Во-вторых, «Думать о себе — как это просто; вот не думать — это посложнее». В-третьих, «Помогай другому». В-четвертых, «Только вперед!» В-пятых, «Всегда развивайся, расти. Стремись к профессиональному росту, служебный рост настанет».

Пятаков Евгений Олегович — в недавнем прошлом — педагог-психолог с опытом работы в различных детских учреждениях. В настоящее время редактор научно-методических журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования». Постоянный автор журналов «Школьный психолог», «Народное образование», «Социальная педагогика» и др. Творческое кредо — поменьше абстрактных теорий и умозрительных рассуждений, побольше практики и здравого смысла.



надежного и кровавого мракобесия. И во многом потому, что находятся люди, способные увидеть, пересмотреть и открыто опровергнуть те базовые заблуждения и мифы, на которых мракобесие держится. А они у каждой эпохи свои. Есть они, как это ни печально, и у эпохи Интернета. И сидят, в основном, в головах молодых людей.

В этой статье, с точки зрения не науки, а реальной повседневной жизни и экономики, мы попытаемся вычлени и обозначить эти мифы и показать, как довести до молодых людей их опасность и лживость.

Миф 1. Сегодня не нужно напрягаться и получать фундаментальные академические знания

Получая фундаментальные знания, человек учиться думать, мыслить, а не «скакать по верхам». Считаю, что именно в этих разных подходах состоит основное различие в прежнем и современном образовании. Самое главное — нас учили думать, анализировать, структурировать полученные знания. Нас учили пользоваться системным анализом для решения разнообразных задач, учили «добывать» знания, а не «глотать» готовые. Компиляция при подготовке докладов, рефератов и т. д. заставляла нас предварительно перечитывать огромное количество книг. И обязательно мы должны были делать свои заключения, свои выводы, давать свои предложения.

Даже разными словами пользуемся: мы — знания, сейчас — информация.

Конкретные знания могут забыться, устареть, а глубинный смысл фундаментальных знаний заставляет постоянно учиться, профессионально расти. Именно фундаментальные знания и стремление к их обретению показывают красоту познания.

Чему реально стоит учиться? Думать!!! Анализировать!!! Прогнозировать!!! Делать выводы!!!

Знания не должны лежать мёртвым грузом. Умение пользоваться знаниями, видеть внутренние связи, перспективы — предоставляют именно фундаментальные науки и подходы к их изучению.

Даже если в фундаментальных науках происходят естественные изменения, остаются мыслительные навыки, дающие возможность двигаться вперёд. Более развитый человек — более умный — обучаемый — больше возможностей реализовать себя — больше шансов на успех в социуме.

Фундаментальные знания дают огромный импульс к развитию, а значит, больше возможности у соискателя на рынке труда.

Чем больше корней, тем крепче растение.

И еще один аргумент в пользу того, что даже рядовым гражданам нужны фундаментальные знания: как бы ни ругали Советский Союз, да и вообще — «доцифровую» эпоху, невозможно игнорировать один ключевой факт. До сих пор наша экономика держится, по большей части, на остатках тех глобальных промышленных мощностей, транспортных артерий, сырьевых источников (например, нефтяных месторождений), которые были открыты, построены или заложены в СССР. На это работали миллионы людей. И заметим — не рабов, способных лишь перетаскивать камни под плетью надсмотрщика, и не «офисных хомячков», умеющих лишь быстро долбить по клавишам и находить в Интернете самую простую и поверхностную информацию, а людей образованных и понимающих — хотя бы в рамках своего производственного участка, — что они делают, почему и зачем (уже для этого нужны фундаментальные знания). И при этом не боящихся лишней раз «поработать ручками» за идею и на благо других, а не только себя.

Миф 2: Современные технологии прекрасно развивают алгоритмическое мышление¹, и этого вполне достаточно

Естественно, что основные ставки в обучении такому мышлению делаются на Интернет, ведь в нем, якобы, можно найти ответы на любые вопросы. Правда, вопрос о том, насколько качественны и достоверны такие ответы, — часто не ставится. Равно как и о том, полезна ли для развития интеллекта в целом привычка получать ответы легко, быстро, в «разжеванном» виде. И не становится ли от этого изначально пытливым и любознательный детский мозг «ленивым».

Между тем, законы природы вечны и беспощадны. И они говорят: **что** постоянно не тренируется, то затухает, не развивается а затем — деградирует. Как сказала Черная Королева из сказки «Алиса в Зазеркалье»: «Нужно бежать со всех ног только для того, чтобы оставаться на том же самом месте».

В соответствии со всем сказанным мы и имеем в массовом порядке «веселое» явление: молодые люди не способны собирать и обобщать материал, в какой бы области они ни работали. А ведь без этого тот же

¹ Алгоритмическое мышление — это совокупность мыслительных действий и приемов, нацеленных на решение задач, в результате которых создается алгоритм, являющийся специфическим продуктом человеческой деятельности. Такой способ мышления отличается формальностью, логичностью, ясностью, способностью облечь любую абстрактную идею в последовательную инструкцию, пошаговое выполнение которой воплощает эту идею в жизнь. Алгоритмический способ мышления связан не только с вычислительной техникой, он помогает решать задачи в любой сфере деятельности людей. Во многих случаях своей жизни человек, так или иначе, применяет алгоритмический подход. Художник, мечтающий написать прекрасный пейзаж, никогда не сможет этого сделать, пока не начнет мыслить алгоритмически. Он должен предпринять некоторые последовательные шаги: выбрать натуру, продумать композицию, освещение, цвета. Наконец, что-то сделать конкретно — подняться, пойти, найти, организовать, написать. Источник <http://algor.adept-proekt.ru/chto-takoe-algoritmicheskoe-mchlenie>

Интернет — бесполезен. Информации в нем — море, но ее не так-то просто использовать, скажем, для создания нового продукта, идеи, проекта. Всего того, что наиболее востребовано уже сейчас и в жизни, и в работе.

Из-за поверхностного подхода ко всему молодые люди работают только на оперативном уровне, отсутствует тактическое и стратегическое мышление. «Вот сейчас мы быстренько посмотрим в Интернете и решим все вопросы», — таков алгоритм.

Повторимся еще раз: из-за того, что современные люди (не только молодые) слишком концентрируются на развитии алгоритмического мышления (сами часто этого не осознавая), выпадает очень важное звено — развитие интеллекта, возможность думать. При таком алгоритмическом подходе ускользает смысл происходящего, что приводит к грубейшим ошибкам и сбоям в той же работе

За примерами далеко ходить не надо. Вспомним хотя бы падение ракеты-носителя «Протон-М» 2 июля 2013 года. Как выяснила техническая комиссия, виноват был сборщик — недавний выпускник ПТУ, или, по-современному, колледжа. Он не просто вставил датчики угловых скоростей вверх тормашками, пустив ток не в том направлении. Он сломал «защиту от дурака»: когда датчики не встали не в свои гнезда, просто и «по-русски» вбил их туда кувалдой... **Очень алгоритмично, наверное, мыслил молодой человек: есть конкретная проблема, надо конкретно ее решить — здесь и сейчас. Быстро и, по возможности, не напрягаясь. Особенно — умственно...**

Миф 3. Сегодня уже нет нужды в том, чтобы учиться излагать свои мысли в письменном виде

Сейчас чудовищно мало читают классическую литературу, анализируют ее, тем самым лишая себя очень важных уроков нравственности, привычки думать и возможности расширить свой словарный запас.

Неизучение или примитивное изучение русской и мировой литературы пагубно сказывается на формировании личностных качеств молодых людей.

Но для чего-то же у нас в головном мозге есть центр письма? Необходимо тренировать это далеко не пустое место в голове: постоянно писать сочинения на разные темы, анализировать образы героев художественных произведений, включаться в исследования, задавать себе вопросы, пытливо искать ответы.

Ведь потом, когда на работе приходится систематизировать информацию, описывать ее в таблицах, схемах и графиках (приходится всем и всегда, если только человек не хочет «по жизни» застрять в уборщиках или грузчиках), наплевательское отношение к той же художественной литературе — **очень сильно и явно «аукается»**. У современных молодых специалистов это наблюдается сплошь и рядом. Быстро по-

нять суть проблемы, собрать материал и описать его кратко и четко — для них крайне затруднительно

Кстати, недаром раньше в обеспеченных семьях изучали несколько языков — такой подход даёт огромный импульс к развитию интеллекта.

Давайте начнём с русского языка и литературы, ведь это часть нашей культуры. И патриотическое воспитание подтянется следом.

Миф 4. Не обязательно заморачиваться развитием коммуникативных навыков. Общаться можно с помощью электронной переписки, скрывая свое лицо и выражаясь на простом «интернет-новоязе»

И опять мы обращаемся к современным технологиям, которые частично мешают образованию человеческих чувств. Мы говорим «коммуникации» вместо сердечного слова «общение», тем самым выхолащивая смысл человеческих отношений. Деликатность, нежность, чуткость, чувствительность, ранимость, уязвимость — становятся ненужными, обременяющими, утяжеляющими эмоциями. Не развивая человеческих качеств, мы обедняем свою жизнь.

Практически любые работы ориентированы на коллективный труд. **А сегодня особенно.** Только теоретики или небольшое количество специалистов трудятся в одиночестве. Между тем, у очень многих молодых работников не сформировано умение работать в команде, в коллективе. Это умение общаться с другими людьми по «вертикали» и «горизонтали» закладывается, развивается и совершенствуется с детства. Мы — био-социальные системы, где же наше стремление уметь жить в мире с другими людьми? Природа наказывает людей за нарушение своих законов.

Еще немного мыслей вслух.

В ранних государствах были развиты общественные работы: при создании мелиоративных сооружений, дамб, строительстве пирамид, дорог, храмов и т. д. На протяжении многих столетий и даже тысячелетий проходил естественный отбор людей с хорошо развитыми коммуникативными качествами, умением работать в коллективе. У молодых народов меньше потребности в развитии коммуникативных свойств. Выстраиваются такие цепочки:

Древние нации — древние цивилизации — необходимость общественных работ — хорошо развиты коммуникативные свойства людей.

Молодые нации — молодые государства — нет необходимости в крупномасштабных общественных работах — плохо развиты коммуникативные свойства людей — государственная раздробленность.

Как сейчас проявляются коммуникативные качества населения в странах с древней историей: в Ираке, Иране, Израиле, Египте, Турции, Китае, Индии?

Россия сегодня, по сравнению с европейскими странами, — молодое государство: относительно недавно



сложившийся генофонд (точнее, генофонд, который мог бы быть очень древним, но его регулярно разрушали). Отсюда и соответствующее поведение большинства россиян — как у отроков: эмоциональное, импульсивное, не всегда сформирована социальная ответственность, легко манипулировать и направлять в любую сторону, часто отсутствует самостоятельное мышление. Много сил и могучий потенциал, но тяжело справиться с неукротимой энергией молодости.

Все эти качества наблюдаются на фоне пассивного оскудения (Л.Н. Гумилёв), так как на протяжении всей государственной истории уничтожались или уезжали самые энергичные, умные, смелые.

Надеюсь, что всё не так грустно, и молодой генофонд победит!

Миф 5. Учиться после вуза уже не обязательно. Все, что надо, ты уже получил

Часто сталкиваюсь с искренним недоумением у молодых специалистов: «Зачем учиться дальше, повысить квалификацию? Ведь диплом есть — этого вполне достаточно». Подчас эту мысль озвучивают совсем не глупые люди, с большим потенциалом.

Куда исчезает природная пылливость?

Стажировка и практика — очень важные этапы подготовки специалистов. Опыт показывает, что студенты, проявляющие активность во время обучения, стремящиеся вникать во многие аспекты работы, имеют больше шансов дальнейшего трудоустройства. Только диплом в конце обучения — этого, как правило, мало. Студенты с опытом работы могут выбирать работодателей.

Активная жизненная позиция во время обучения помогает углубить свои знания, убедиться в правильности выбранного пути, расстаться с лишними иллюзиями, в какой-то степени определиться в жизни. Во время стажировки и практики студенты учатся работать.

Безусловно, каждый человек ищет себя, своё место в жизни, но желательно, чтобы эти поиски и решения носили бы разумный, а не импульсивный характер.

Человек, который чувствует, что его профессиональный и личный уровень повышается, не просто мысленно «ставит галочку» в дневник своих достижений. Он испытывает от этого глубокое, ни с чем не сравнимое удовольствие. Жизнь становится все более осмысленной, интересной, эмоционально наполненной. Об этом, наверное, стоит регулярно напоминать молодым людям. А если не поймут, то спросить прямо: «Что у тебя интересного в жизни сейчас? Тусовки? Пьянки? Зависания в Интернете? А если это приедется (приедается), что останется?»

Необходимо посещать семинары, форумы, практические конференции и т. д. (в любой доступной форме). И, разумеется, курсы повышения квалификации и переподготовки. Надо ориентировать молодых людей на постоянное обучение.

И ещё важный момент — уметь подводить итоги после каждой учёбы — насколько человек стал профессиональнее.

Профессиональный рост невозможен без понимания того, что самообразование должно быть непрерывным (хотя и не обязательно постоянно интенсивным). Нужно искать наставника, учиться у всех, кто хоть в чём-то лучше тебя, учиться работать, добросовестно выполнять свои обязанности — вот основные направления процесса самосовершенствования. Без профессионального роста не будет и служебного роста. Ориентир на карьерный рост, карьера — любой ценой — без фундаментальных и постоянно пополняющихся знаний — идол на глиняных ногах.

Главнейшее в здании — это отличный фундамент.

Миф 6. Мир радикально изменился, и в этом мире — мы, по определению, «круче» наших отцов. Им пора это признать

Иначе говоря, мы более приспособлены к новому «цифровому» миру, поскольку в нем родились и выросли. Конечно, «старички» с их устаревшими взглядами на жизнь (что удобства — не главное в жизни, что надо упорно трудиться и подстраиваться под других людей) еще многое контролируют и на многое влияют. Но это ненадолго, и они это должны понимать. Поэтому уже сейчас можно выставлять им свои требования и условия. Заявлять о своих желаниях. Ведь мы — «круче» их.

Если ставить себя выше всех, то нарушается основная закон природы — равновесие.

Просматривая многочисленные резюме, часто сталкиваюсь с явно неадекватной оценкой себя, своих знаний и умений: молодой дипломированный специалист предъявляет явно завышенные требования работодателю. Ребята после института пребывают в полной уверенности о значимости своих знаний и навыков. Никто не умаляет их достоинства, но хочется спросить: «А ты хотел бы попасть к вчерашнему студенту из медицинского института?» Кстати, медики постоянно повышают свою квалификацию, осваивают новые технологии и методики. Почему же работники других специальностей порой так энергично сопротивляются?

В резюме часто не указывают курсы и семинары, на которых соискатель учился. А при собеседовании выясняется, что посещал, учился, даже есть документы. В чём же психологическая причина такого отношения к самому факту учёбы? Мне она видится в принципиальном нежелании учиться. Но на рынке труда побеждают работящие, постоянно обучающиеся и использующие свои знания в практике люди. Люди, стремящиеся к профессиональному росту, умеющие работать в команде, адекватно оценивающие себя в жизни, надёжные, ответственные, трудолюбивые. Вот и надо работать ещё в юности над формированием личностных качеств, таких необходимых в жизни!

Ученики в школе сосредоточены только на сдаче экзаменов и зачётов. Школа пройдёт, а личностные качества не сформируются. Как жалко упущенных возможностей и напрасно потраченного времени. Проблема эта многолика. Есть много ее вариантов.

Первый вариант: часто встречаются дети умные, прекрасно обучаемые, с хорошими человеческими качествами, но (!) нет упорства, трудоспособности (человеку всё даётся легко — зачем воспитывать усердие?). **Как же в дальнейшем человеку будет тяжело в жизни!**

Второй вариант: умный, трудолюбивый, упорный, настойчивый ученик, но (!) идёт «по головам», не оглядывается на выжженную пустыню после себя, соответственно, не умеет, не может, не хочет работать в команде. Но ведь растёт не теоретик или охотник-одиночка. Учится и получает специальность для работы человек, которому, по самой сути своей профессии, предстоит работать в команде. И опять: **«Как же в дальнейшем человеку будет тяжело в жизни!»** (извините за занудство).

Третий вариант: от природы человек наделён всеми достоинствами, но (!) среда обитания не дала, не позволила нормально развиваться. Тут, как говорится, множество вариантов ситуации под названием «Неправильно сформированы личностные качества в детстве и юности».

Четвёртый вариант: есть внутренняя оценка своих возможностей, потенциал прекрасный, но (!) реализована только малая часть возможностей. И человек, часто не отдавая себе отчёта, мучается, мечется, искренне не понимая причины своих неудач.

Давайте правильно воспитывать личностные качества. Давайте стараться выпускать в жизнь с меньшей деформацией. Как говорят: «И будет всем счастье».

Кстати, если речь уже зашла о «супервозможностях» цифровых технологий, нелишне было бы напомнить молодым людям следующий момент: тот же покойный Стив Джобс — создатель одного из мировых IT-гигантов (корпорация Apple) запрещал своим детям слишком долго сидеть и играть с айпадами и айфонами. А тем более — использовать их по ночам и в выходные дни

И он в этом не одинок. Многие ведущие авторитеты в области цифровых технологий делают сегодня то же самое. Так, большинство руководителей технологических компаний и предпринимателей из Кремниевой Долины ограничивают время, которое их дети проводят у экранов, будь то компьютеры, смартфоны или планшеты.

Например, Крис Андерсон, бывший редактор Wired, который стал исполнительным директором 3D Robotics, ввел ограничения на использование гаджетов для членов своей семьи и даже настроил девайсы таким образом, чтобы каждым из них не могли пользоваться более пары часов в сутки. При том что старшему ребенку 16 лет. Некоторые идут еще дальше. Алекс Константинополь, директор OutCast Agency, говорит,

что ее пятилетний сын вообще не использует гаджеты в будние дни. Двое других детей, которым от 10 до 13 лет, могут пользоваться планшетами и ПК в доме не дольше 30 минут в день. А Эван Уильямс, основатель Blogger и Twitter, говорит, что у двух его сыновей тоже есть такие ограничения. В их доме сотни бумажных книг, и ребенок может читать их сколько угодно. А вот с планшетами и смартфонами все труднее — они могут пользоваться ими не дольше часа в день.

Выводы легко напрашиваются сами.

Исследования же показывают следующее: дети до десяти лет особенно восприимчивы к новым технологиям и практически становятся зависимыми от них. *Им нельзя разрешать пользоваться планшетами больше получаса в день, а смартфонами — дольше двух часов в сутки. Для 10-14-летних детей использование ПК допускается, но только для выполнения школьных заданий.*

Миф 7. Мир мне должен... А я ему — нет

Этот миф очень многолик, поэтому мне придется описать несколько его вариаций.

Так, молодые люди слишком рано (еще не имея никакого опыта) начинают задаваться вопросами: «А зачем это мне (скажем, заниматься волонтерской работой, которую предлагают)? А почему я? А что мне за это будет?»

Не получая простого приятного и очевидного ответа (большие деньги) — отказываются напрягаться и что-то делать, оправдывая свое безделье псевдофилософскими рассуждениями. И сами себя обманывают, загоняя в жизненный тупик (кому нужен тридцатилетний детина, который ничего до сих пор толком не умеет, кроме простейшей работы).

Также очень часто молодые люди заявляют следующее (прямо или косвенно).

- Современный «цифровой» мир дает массу возможностей, чтобы сразу неплохо устроиться, особенно не напрягаясь и занимаясь только тем, что тебе нравится. И на это хорошо жить.
- Я хочу сразу найти «крутую» идею, «замутить» суперпроект — и пусть он дальше сам «крутится», «качая» мне в карман деньги. А я буду лежать на пляже. Вон, Марк Цукерберг — создатель Facebook — смог. А он такой же пацан, как и я.
- Я не хочу работать в офисе, в команде. Я хочу лежать на пляже с ноутбуком, не спеша «лабать» проектики для начальника, который находится за 1000 километров, и получать деньги на карту.
- Работодатель должен обеспечить мне максимально комфортные условия работы, «вытирать сопли» и платить столько, сколько нужно мне. А сколько я приношу сам денег в компанию — это вопрос десятый.

Что объединяет всех этих молодых людей? Фантастический инфантилизм, паразитизм, неадекватная оценка своих возможностей, непонимание закона природы — закона равновесия.



По сути, под маской красивых слов перед нами предстает многоликий паразит. Если спросить его или множество похожих людей: «Что такое счастье?», они ответят: «**Ничего** не делать и **всё** иметь». Что-то в этой формуле не стыкуется, никакого баланса. Но в это же самое время кто-то должен работать, печь хлеб, управлять самолётами, устанавливать лифты, лечить зубы, содержать пляжи в чистоте, проводить операции, вязать шарфы и т. д., и т. д., и т. п. И всё должно быть для этих ребят отлично и надёжно произведено и сделано! Все должны им помогать, а они только потребляют.

Спросите их прямо и откровенно, такой ли точки зрения они придерживаются?

А когда не смогут достойно ответить, заметьте, что все эти демагогические рассуждения — лишь оправдание своей лени, никчёмности. А на самом деле именно сейчас исчерпывающая характеристика такого человека укладывается в одну фразу: «никто, ничто и имя его — никак». А ведь в детстве был активный мальчик, куда же всё делось?

Так и вспоминается Емеля на печи, с вождением ждущий, что ему щука что-то сделает, поможет, всё решит за него сама. «Женитьба Бальзаминова» — наглядная иллюстрация этой позиции — ничего не делать, только мечтать — и мечта каким-то волшебным образом воплотится.

И с чего это вдруг?

Можно мечтать о супе, напряженно вглядываясь в плитку, но если не заработать деньги, не купить продукты в магазине, не сварить этот самый суп, ничего не появится. Все мечтатели спускаются с небес и идут к холодильнику, не так ли?

Иллюзия простоты и доступности работы в Интернете вводит молодых людей в заблуждение. Если молодой человек может только мечтать и при этом **ничего** не делает для достижения своей мечты, то можно предположить, что из ничего **ничего** и не получится.

Иногда спрашиваю на собеседовании о мечте кандидата. К сожалению, у многих мечта ограничивается квартирой, дачей, машиной и прочими среднестатистическими атрибутами. Ещё один вопрос: «Что молодой человек сделал или делает для достижения своей мечты?» Крайне редко слышны красивые ответы, выходящие за рамки рядовой «миски». Как правило, на масштабные ответы способны люди постарше — от 40 лет. А ведь я спрашиваю при этом: «Если у Вас будут **неограниченные** материальные возможности?»

Теперь о «лабании проективов». Чтобы выйти на хороший проект, за который заплатят реальные деньги, чтобы генерировать идеи, а главное, чтобы у идеи «выросли ножки», чтобы идея претворилась в жизнь — требуется активная жизненная позиция, требуется особая энергетика воплощения идеи в жизнь. Вот и возникает вопрос о медицинских причинах такого тотального инфантилизма и страстного желания живущего (здесь и сейчас!) уйти от реальности. Всегда были люди, уходящие от реальности в монастыри, но

они там хотя бы молились и сами вели монастырское хозяйство. А оно никогда не было маленьким. Почему так много молодых людей страшит жизнь?

Если мы живём, значит, мы для жизни, а не для ухода от неё?

Откуда такая тяга к сказкам? К чему-то фантастически невыполнимому? Маниловщина? А надо продумывать свою мечту шаг за шагом и воплощать в жизнь.

У женщин это легче получается: рождает ребёнка — выполняет свою биологическую задачу. Дальше значительно сложнее — надо воспитывать этого ребёнка в разрушенной системе координат. Размыты все традиции — семейные, государственные, общественные, культурные, религиозные и др. Но ведь главные ценности вопреки всему остаются! Вот на эти еле видимые островки и надо опираться.

Почему видятся только педагогические причины, а не медицинские или какие-то ещё? Быть может, необходимо объединиться социологам, медикам, биологам, психологам, педагогам, управленцам и другим заинтересованным лицам? Решать задачи системно? Стараться видеть наиболее полную ретроспективу ситуации?

Сказочный герой, живущий в сказочной системе координат и не желающий выходить в реальную жизнь. И таких молодых людей множество. Я практически каждый день сталкиваюсь с этими молодыми людьми, витающими в облаках. В команде они не способны работать. Искренне недоумевают, почему их не берут на работу.

Кстати, значительно возросло число детей-аутистов. Почему?

И все им должны, причём всё-всё-всё!

Где отправная точка, от которой ещё можно корректировать поведение молодых людей, формировать норму?! Разумеется, в детстве. Что можно сделать?! Решать вопросы системно, на государственном уровне, разрабатывая государственные программы.

Сейчас во всех наших фильмах чётко виден государственный заказ «на детей»: в каждой ленте никто не прерывает беременность, все берут детей из детских домов, не отказываются от инвалидов и т. д. Значит, государство формирует общественное мнение?! В старых фильмах была ориентация на «симфонию труда», на романтическое отношение к жизни, на преодоление трудностей, на ответственность перед государством («раньше думай о Родине, а потом о себе», «первым делом, первым делом самолёты, ну, а девушки, а девушки потом» и др. песни).

Не будем ждать «милости от природы», будем с максимальной отдачей работать в сложившихся обстоятельствах.

Одна из основных социальных задач (и обязанность!) родителей — подготовить детей к самостоятельной жизни, научить их самостоятельно жить, принимать самостоятельные и, что самое главное, — правильные самостоятельные решения.

Никто не снимает огромной ответственности с семьи, с родителей, но колоссально влияние учителей и психологов. Профессионалы — должны помогать, руководить, корректировать, консультировать детей и их родителей, помогать формировать верное отношение к жизни. Мне кажется, что сейчас из школы ушла воспитательная составляющая образовательного процесса. Но образование невозможно без воспитания. Должны развиваться более доверительные и ответственные отношения между всеми сторонами учебно-воспитательного процесса.

Если делать — может, получится, а может, не получится. Если не делать — точно ничего не получится.

Наблюдаю в жизни определенную закономерность смены поколений: у «гипер-родителей» вырастают дети-эгоисты. У родителей-эгоистов — порой ответственные, трудолюбивые дети. Если родители заняты собой, то инстинкт выживания часто заставляет детей серьезнее учиться, раньше идти на работу, принимать более взвешенные жизненные решения (не рассматриваю случаи «плохие родители — плохие дети»). Сейчас в массе вырастают дети-эгоисты. Так вот, какие дети у них вырастут?

Интересно, кто-нибудь из социологов или психологов отслеживает эти закономерности в нескольких поколениях в Москве или регионах? По социальным группам? У мальчиков? У девочек?

В Институте антропологии МГУ ещё в 1998 г. Задорожная Л.В. защищала кандидатскую диссертацию по очень интересной теме: «Влияние социально-экономических факторов на морфо-функциональные характеристики детей и подростков». Многолетние исследования в Москве и нескольких городах в разных регионах позволили сделать любопытные выводы.

И это всё — наш рынок труда, а значит, экономика государства, перспективы развития, наша безопасность, в конечном счёте.

Кстати, сейчас очень много говорят и пишут о теории поколений. Напомню ее в двух словах.

Теория поколений была создана в 1991 году американскими учеными Нейлом Хоувом и Вильямом Штраусом. Причем она возникла на стыке нескольких наук: экономики, демографии и истории. Эти ученые одновременно и независимо друг от друга решили подробно изучить понятие «поколение». Теория поколений показывает, что промежуток времени, в который родился тот или иной человек, влияет на его мировоззрение.

Человеческие ценности формируются под влиянием различных событий (общественных, политических, экономических, социальных, технологических) и воспитания в семье (что хорошо и плохо, что можно делать и что нельзя). Ученые проанализировали разные временные периоды и выявили группы качеств, присущих людям различных эпох. После чего сделали вывод: поскольку события и воспитание в обществе в отдельном историческом периоде схожи, то и ценно-

сти, которые формируются у большинства людей, будут примерно одинаковыми. Так появилась теория поколений.

Применительно к России она выглядит так.

Поколение GI (поколение победителей). Годы рождения — 1900-1923. События, сформировавшие ценности: революционные события 1905 и 1917 годов, коллективизация, электрификация. Ценности: трудолюбие, ответственность, почти религиозная вера в светлое будущее, приверженность идеологии, семья и семейные традиции, доминантность и категоричность суждений.

Молчаливое поколение. Годы рождения — 1923-1943. События, сформировавшие ценности: сталинские репрессии, Вторая мировая война, восстановление разрушенной страны, открытие антибиотиков. Ценности: преданность, соблюдение правил, законов, уважение к должности и статусу, честь, терпение.

Поколение беби-бумеров. Годы рождения — 1943-1963. События, сформировавшие ценности: советская «оттепель», покорение космоса, СССР — мировая супердержава, «холодная война», первые пластические операции и создание противозачаточных таблеток, единые стандарты обучения в школах и гарантированность медицинского обслуживания. В результате появилось поколение с психологией победителей. Ценности: оптимизм, заинтересованность в личном росте и вознаграждении, в то же время коллективизм и командный дух, культ молодости.

Поколение X. Годы рождения — 1963-1983. События, сформировавшие ценности: продолжение «холодной войны», перестройка, СПИД, наркотики, война в Афганистане. Ценности: готовность к изменениям, возможность выбора, глобальная информированность, техническая грамотность, индивидуализм, стремление учиться в течение всей жизни, прагматизм, надежда на себя, равноправие полов.

Поколение Y. Годы рождения — 1983-2003. События, сформировавшие ценности: распад СССР, локальные военные конфликты, развитие цифровых технологий. Мобильные телефоны и интернет — их привычная действительность. Эпоха брендов. Ценности: в систему ценностей этой группы уже включены такие понятия, как гражданский долг и мораль, ответственность, но при этом психологи отмечают их наивность и умение подчиняться. Мало кто хочет брать на себя ответственность и инициативу, большинство ждет готовых и «разжеванных» указаний от руководителя². На первый план для поколения Y выходит немедленное вознаграждение.

Поколение Z. Годы рождения — 2003-2023. Каким оно будет, пока что неизвестно.

Помимо ценностей поколений есть разные уровни ценностей: общемировые (любить детей, не укради), индивидуальные, профессиональные. Поведение человека определяется большим набором факторов, ценности поколений — один из них.



Всегда существовало множество противоречий между «отцами и детьми». Возможно, это необходимые отношения для развития цивилизации. Но сейчас эти противоречия выходят на какой-то иной уровень: чуть ли не абсолютное отрицание опыта «отцов». Распространение этой теории (теория — это нечто незыблемое, правильное, устоявшееся) воспитывает у молодого поколения уверенность в таком разделении, несовместимости людей разных поколений. А современные технологии разделяют поколения порой «навсегда».

Мне видится, что воспитание толерантности — важное звено в формировании человека. Умение пользоваться техникой не даёт основания ставить себя выше других.

И напоследок, в качестве конкретного повода, который педагоги могут использовать в самом начале разговора с молодыми людьми (для разоблачения их любимых мифов), хочу (не я первая и уж в который раз) напомнить знаменитые 11 правил-напутствий Билла Гейтса всем молодым людям — вне зависимости от их происхождения и уровня достатка родителей.

1. Жизнь несправедлива — свякнись с этим фактом.
2. Миру наплевать на твоё самоощущение и самоуважение. Мир ожидает от тебя каких-нибудь достижений, перед тем как принять во внимание твоё чувство собственного достоинства.
3. Очень маловероятно, что тебе начнут платить 40 тысяч долларов в год сразу после окончания школы. Ты не станешь вице-президентом компании, с лимузином и личным шофером, пока не заслужишь этого.
4. Если ты думаешь, что твой учитель строг и требователен — подожди знакомства со своим боссом. В отличие от учителя, карьера босса зависит от того, как ты справляешься со своими заданиями.
5. Обжаривать бургеры в «Макдоналдсе» — не ниже твоего достоинства. Твои прадеды называли бы любую, даже такую работу «хорошим шансом».

6. Не спеши обвинять в каждой своей неудаче своих родителей. Не ной и не носись со своими неудачами, учишься на них.
7. До твоего рождения твои родители не были такими скучными и неинтересными людьми, какими они кажутся тебе сейчас. Они стали такими, зарабатывая на твоё беззаботное детство, стирая твою одежду и слушая твою бесконечную болтовню о том, какой ты классный. Поэтому, перед тем как отправляться спасать леса Амазонки от уничтожения жадным поколением твоих родителей, попытайся для начала привести в порядок свою комнату.
8. Твоя школа отменила деление на победителей и лузеров, жизнь — нет. В некоторых школах прекратили ставить плохие отметки, разрешили сколько угодно попыток сдать тест или ответить на вопрос... Это несколько не похоже на то, что происходит в жизни.
9. Жизнь не разделена на семестры, летних каникул в ней не существует, и очень мало работодателей, заинтересованных помочь тебе найти твоё собственное «я». Тебе придется делать это в твоё личное время.
10. Не путай реальную жизнь с тем, что показывают по телевидению. В жизни людям приходится большую часть времени проводить не в кофейне, а на рабочем месте.
11. Поддерживай хорошие отношения с «очкариками-ботаниками». Скорее всего, один из них когда-то станет твоим начальником.

Кстати, у Билла Гейтса трое детей. В их воспитании он руководствуется строгими правилами: дети должны работать и пробиваться в жизни сами. Свое многомиллиардное состояние Гейтс намерен потратить на благотворительность, детям же — дочерям Дженифер, Фиби и сыну Рори — он решил оставить в наследство лишь 0,2% от него и ни цента больше. Чтобы не вырасти аморфными и бездеятельными, подростки должны иметь представление о реальной жизни, убежден Билл Гейтс.

² Кстати, именно по поводу поколения Y меня долго мучил вопрос: почему западные исследователи наперебой говорят о нем одно, а наши практики-работодатели видят другое, порой противоположное. А именно, первые в один голос указывают, что типичный представитель поколения Y — индивидуалист, но при этом амбициозный, самостоятельный, способный брать на себя ответственность. Я же и мои коллеги сплошь и рядом видим лень, безынициативность и безволие молодых людей. Точку в моих сомнениях поставила случайно найденная статья Риммы Авшалумовой и Инны Кравченко «Новое поколение россиян мечтает о твердой руке» (<http://www.vedomosti.ru/career/news/26810741/rossijskih-igrekov-sreda-zaela>). Оказывается: «...58% россиян поколения Y хотят работать под началом идеального руководителя, который бы точно знал, что делать, принимал на себя ответственность и раздавал указания. Их зарубежным сверстникам ничего такого не надо. Российская молодежь мечтает об авторитарном руководителе, собственном бизнесе и высокой стабильной зарплате. В этом они сильно отличаются от своих зарубежных сверстников. Такие противоречивые результаты исследования россиян поколения Y получила международная рекрутинговая компания Hays, опросив 1000 молодых россиян в возрасте от 18 до 30 лет в разных регионах России. В России люди поколения Y (1984-2000 г. р.) отличаются от поколения X (1963-1983 г. р.) намного меньше, чем на Западе, считает Марк Розин, президент «Экопси-консалтинга». Его компания тоже регулярно проводит исследования, опрашивая 10 000 молодых людей в разных регионах России. Результаты исследования Hays Розина не удивили.

А.И. Белкин

Как быть лидером... или Когда ты перестаешь жить по сценарию жертвы



Опираясь на теоретическую базу и собственный опыт, автор описывает технологию выхода из роли жертвы.

«Стремись не победить противника, а самому остаться непобежденным — и будешь побеждать»
(Ю.Ю. Сенчуков, автор культовой книги по у-шу «Да-дце-шу»)

Введение

Цель данной статьи — пролить свет на закономерности поведения жертвы, дать глубокий анализ психологических причин жертвы, описать те характерологические особенности, которые могут способствовать попаданию в ситуацию жертвы и показать, как можно выйти из этой ситуации.

«Психологическая жертва»

Жертва — это тот индивидуум, которым управляют и тот, кто всецело зависит от другого. Жертва — тот, кто систематически становится объектом агрессии, то есть попадает в так называемую психотравмирующую ситуацию, для которой характерно накопление, аккумуляция аффективных состояний и переживание острого страдания, ощущения никчемности, ненужности [4].

Психологическая жертва — это, прежде всего, человек, который живёт по жесткому сценарию.

Как не стать жертвой? — далеко не простой вопрос, который всегда легко разрешим. Эффективный ответ на него предполагает, что мы знаем особенности характера того, кто стал жертвой и хочет выбраться из этого «болота». Это целая проблема, которая требует нестандартных решений, особой психологической стратегии и индивидуального подхода. С ней сталкивается каждый новичок, поступающий в новый класс. Дело в том, что жертва — это феномен отношений, в котором сама жертва так или иначе причастна к этой ситуации. Либо прямо — когда сам человек получает какую-то психологическую выгоду от ситуации, либо невольно — в силу сложившихся отношений в группе или виктимного поведения, которое может оказаться провоцирующим фактором в среде, в которой ведется поиск жертвы.

Нужно отметить, что феномен жертвы — это характеристика складывающихся групповых отношений, то есть во многом социальная и социально-психологическая проблема. Доверительные,

Белкин Антон Игоревич — доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. Специалист в области культурно-исторической, общей, постмодернистской, социальной и юридической психологии. Разрабатывал проблемы культурно-исторической психологии, что нашло выражение в научных работах, в которых с помощью культурно-исторического метода были изучены ментальность и психологические аспекты девиантного поведения современной молодежи, в частности, представителей субкультуры граффити. Являлся ведущим специалистом в области юридической психологии на кафедре общей и прикладной психологии Самарского государственного педагогического университета. С 1998 года в практической психологии, работал в качестве консультанта и тренера, с 2004 г. являлся ведущим специалистом центра психотерапии и психологии «Дельфин». С 2006 года — зам. директора, а с 2013 г. — исполнительный директор издательства «Век#21». Вошел в число персоналий, представленных в издании «Кто есть кто в Самарской области» (2013). Автор 150 научных работ, в том числе 2-х монографий и авторских тренинговых программ, в том числе «Раскрытие резервных возможностей психики на основе энтропийного подхода», «Постмодерн-терапия». В настоящее время разрабатывает символическую психологию на основе социально-конструкционистского подхода к психике и сознанию.



хорошие, демократичные отношения исключают этот феномен. Напротив, авторитарные, иерархичные, жестко структурированные отношения, типизация отношений, что, например, характерно для подростковой среды по принципу «кто на кого влияет», «кто на первом месте: кит или слон», а «кто является козлом отпущения», предполагают наличие жертвы, то есть человека (а его и не считают в полной мере человеком), занимающего в иерархии авторитарных отношений самое низкое место.

При этом специфика ситуации заключается в том, что всегда существуют не только психологические предпосылки или сценарные предписания, но важную роль играет внешний фактор — наличие тирана. Также учтем, что формы агрессии и насилия в человеческом обществе — это культурно-исторический феномен [5, 6].

В основе отношения к жертве, по нашему мнению, лежит отношение, соответствующее архаичному слою психики, когда в человеке виделся не столько человек, а животное, что соответствует специфике изображения человека в палеолите [1].

Жертва нужна агрессору, тирану для того, чтобы самоутвердиться, причем из всех форм самоутверждения (конструктивное, смешанное, агрессивное) преобладает деструктивная форма — агрессивное самоутверждение. Для него характерна недифференцированность психологических характеристик, поиск отрицательных качеств у потенциальной «психологической жертвы», в то время как главным критерием остается слабость или сила потенциальной жертвы [1].

Человек сильный жертвой не станет, человек, который найдет выход из сложной ситуации, также не станет жертвой. Жертвой может стать человек, который не видит выхода из сложившейся ситуации. И проблема жертвы — это не только проблема правильного поведения, это одновременно проблема отношений, которые превалируют в том микросоциуме, в котором находится психологическая жертва. Эти отношения имеют потребительский пользовательский характер — чаще всего. За счет негативных оценок, агрессивного самоутверждения «тиран» стремится повысить свою самооценку и использовать психологическую жертву в своих целях, а самое главное — лишить ее свободы и обеспечить себе полный контроль за ней.

Например, мать-тиран, уходя, запирает молодую семью на ключ, чтобы они не вышли из дома без ее ведома, и радуется, что у нее есть такой способ контроля. Вроде бы непосредственно это ей ничего не даёт, но даёт ощущение власти и контроля над ситуацией. Или бабушка-тиран (та же мать) никого не пускает на кухню без её ведома, так как должна контролировать это пространство. Одновременно по отношению к другим людям превалирует такое отношение, что они «грязные», «что-нибудь испортят», причем к этому люди, как ни странно, могут относиться по-разному.

Нормальные люди скажут, что это «ненормально». А ее дочь, деформированная системой этих отношений, самая выступающая попеременно то жертвой своих родителей, то пытающаяся быть тираном, скажет «туда не нужно заходить, мать не любит, чтобы без нее кто-то там находился, это же ее квартира». Причем тираны любят места, где они могут проявить свою власть, к примеру, их квартиру, считая, что там «все остальные никто», «мы можем делать все, что хотим».

Психологическая характеристика тирана — это незрелая личность, которая в какой-то период своей жизни чаще всего была в роли жертвы и затем стала играть роль тирана, когда ситуация изменилась. То есть человек в роли тирана — это индивид, у которого сильно выражен мотив власти и существует психическая недостаточность, то есть слабость, в смысле — неустойчивая самооценка, нуждающаяся в постоянной коррекции, поддержании, которое осуществляется не ровно, а скачками — за счет самоутверждения над жертвой.

Виктимное поведение — это поведение, которое не является провоцирующим, то есть прямо стимулирующим на проявление агрессии, но таким поведением, которое показывает, что по отношению к этому человеку можно проявить агрессию. Оно может ничего не значить, а может привести и к трагедии. Вспомним для примера фильм «Знахарь». Главный герой, известный хирург, расплачивается с хозяином харчевни. Когда это происходит, он открывает кошелек так, что становится видно, что в нем находится большая сумма денег. Это замечают подозрительные личности в углу харчевни. Когда врач выходит из трактира, ему сначала подгоняют карету, а затем бьют по голове и грабят. В результате — потеря памяти, и проходят годы, прежде чем он вспоминает себя и находит родных. В этом случае у человека не было мотивации стать жертвой, но его действия сделали его объектом агрессии.

Другое дело, когда человек подставляется или провоцирует, например, школьник подходит к разным ребятам и весь его вид выражает опасение, что его будут бить или он даже спрашивает: «Ты меня бить не будешь?» Рассказывает всем, как его обижают, проявляет невербальные признаки страха перед агрессией — в результате чего даже у тех, кто изначально относился нейтрально к нему, возникает желание его ударить. Это уже провоцирующее поведение, когда подсознательно сам человек выбирает роль жертвы и предлагает окружающим «поиграть» в эту ситуацию. Особенно это ярко проявляется в подростковый период с его типизацией, демонстративным отстаиванием своей позиции, жестокостью по отношению к «другим».

В любом классе, любой группе, где сложилась система отношений, по социально-психологическим закономерностям общения, в течение довольно небольшого периода времени, который может длиться от нескольких дней до нескольких недель, о новичке

складывается мнение. В дальнейшем чаще всего оно становится стереотипом, и окружающие начинают вести себя стандартно по отношению к человеку. Кто-то становится лидером, кого-то оставляют в покое, а кто-то становится жертвой или «козлом отпущения» — объектом насмешек товарищей, а иногда и младших и/или старших ребят. Все социальные ниши в группе заполняются. В дальнейшем система отношений бывает очень устойчива, хотя тоже может изменяться. Отсюда вывод — легче всего сразу не стать жертвой, чем потом долго выбираться из этой ситуации.

Жертва в пространстве социальной коммуникации

С позиций современной психологии, жертва — это невротическая роль наряду с другими ролями: тирана и спасителя. Ее отличительные особенности: низкая самооценка, выраженная психологическая зависимость от другого, низкий уровень субъективного благополучия (ощущения счастья), преобладающие позиции: «я не в порядке, ты не в порядке», ощущение безвыходности ситуации и неверия в свои возможности.

По мнению неопсихоаналитика Э. Берна, можно выделить основные формы социальной коммуникации: времяпрепровождение, прямая интеракция, диалог, психологическая игра [2]. Психологическая жертва — это человек, играющий в психологические игры. Сразу оговорюсь, что игры подсознательны. В психологической игре есть две составляющие — явная и скрытая. Если мучитель, тиран агрессивно самоутверждается за счет жертвы, то последняя подвержена процессам деструкции, аутоагрессии, отчуждения.

Из позиции жертвы нужно выходить обязательно — так как это может запустить агрессию против себя самого. С другой стороны, жертва «стрижет» свои «психологические купоны», то есть ситуация жертвы позволяет ей испытывать типичную эмоцию, усвоенную в семье с детства, — эмоцию страха. В этой связи выделяются четыре базовые эмоции, которые закладываются в психике человека с детства и становятся основой одного из измерений жизни — эмоционального измерения: радость, удивление, гнев, страх. Жертва живет в пространстве страха, подавляет свои желания, но взамен получает возможность испытывать страх, обвинять своих мучителей, быть зависимой.

Жертва может быть ситуативной и психологической. Хотя человек, оказавшийся в ситуации жертвы, может отличаться по своим характеристикам от типичной жертвы, существуют предпосылки создания ситуации, к которым относятся, прежде всего, дефекты оценки ситуации, недооценка своих возможностей и требований обстановки.

В случае *ситуативной жертвы* отсутствует мотивация поведения жертвы и нет прямой связи между психологическими особенностями личности, ее социально-психологическими характеристиками и

травматической (психотравматической) ситуацией.

Тем не менее, есть связь между психологическими характеристиками ситуативной жертвы и ситуацией: существуют дефекты саморегуляции, в частности, дефекты оценки ситуации, недооценка своих возможностей и требований обстановки.

К детерминантам роли *психологической жертвы* относятся:

- психотравматическая ситуация,
- степень социальной адаптации индивидуума,
- уязвимость личности, связанная с выраженностью характерологических черт: норма — акцентуация — психопатия — патология.

Акцентуация характера — это крайняя степень выраженности какой-то характерологической черты, которая не является болезнью, при этом обуславливает уязвимость личности и дезадаптацию в типичных ситуациях. Акцентуация тяготеет к психопатии — дисгармонии личности, обуславливающей тотальную дезадаптацию личности. Акцентуации, психопатии обуславливают избирательную чувствительность личности к психотравмирующим воздействиям определенного типа.

Чтобы реализовать индивидуальный подход, нужно учесть особенности характера школьника, оказавшегося в позиции жертвы и помочь выработать ему стратегию «выхода» с учетом его индивидуальности.

Жертва и характер

Виды акцентуаций по Личко и Леонгарду представлены в табл. 1.

Кратко опишем индивидуально-психологические характеристики этих типов и особенности травматических ситуаций, которые могут быть связаны с поведением и ситуацией жертвы.

Лабильный тип. Для этих школьников характерна крайняя изменчивость настроения. Наиболее дезадаптивными являются неудачи, неприятные события. Они легко могут оказаться под влиянием событий, ситуации — из-за неустойчивости эмоционального фона. Для них очень важно повышать уверенность в своих силах, чтобы не зависеть от оценок окружающих. Основная стратегия психологической работы — тренинг уверенности в себе.

Демонстративный тип. Стремятся привлечь внимание — это является основной мотивацией поведения. Вытесняют все неприятные переживания. Склонны к обвинениям окружающих, не любят принимать ответственность за свои поступки. Травмирующей становится не только ситуация обесценивания, но и игнорирования.

Застревающий тип. Характерен пониженный фон настроения, ригидность, «застревание» аффекта, накопление отрицательных эмоций. У них, наоборот, мало выражен механизм вытеснения.



Травмирующими становятся ситуации критики, а также конкуренция.

Возбудимый тип. Для этих лиц характерна недостаточная управляемость влечений, эмоций, побуждений — низкий самоконтроль. Также присутствуют такие характерологические качества, как агрессивность и конфликтность.

В качестве травмирующей ситуации выступает реальное или мнимое ущемление прав.

Интравертный тип. Типичны замкнутость, отчужденность, богатый внутренний мир, низкая эмпатия, формальность отношений

Травмирующими становятся ситуации нарушения границ внутреннего мира, отсутствие возможностей творчества.

Конформный тип. Для них характерна конформность, стремление «быть как все», не критичность, отсутствие инициативы, могут стать жертвой в силу выраженного стремления подчиняться группе.

Травмирующей может стать ситуация требующая самостоятельного решения, также плохо реагируют на неопределенность ситуации.

Гипертимный тип. Для них характерен повышенный фон настроения, оптимизм, лабильность, неустойчивость эмоций, высокая активность, общительность, стремление к лидерству.

Травмирующей ситуацией может стать агрессия, внешний контроль, ограничения.

Астено-невротический тип. Характерны чувствительность, робость, склонность к самоанализу и повышенная истощаемость.

Травмирующими могут быть ситуации страха, угрозы, наказания, несправедливые обвинения.

Неустойчивый тип. Характерны неустойчивость психической жизни, низкий уровень волевых качеств и повышенная внушаемость.

Травматичными становятся ситуации переживания одиночества, а также необходимость приложения постоянных усилий.

Аффективно-лабильный тип. Для них характерны циклическая смена состояний повышенного и пониженного настроения, высокая общительность.

Деструктивными становятся ситуации переутомления, неудач.

Экзальтированный тип. Для них характерна большая впечатлительность, чувство собственной неполноценности, боязливость

Травмирующими становятся критика, несправедливые обвинения.

В большинстве случаев тирания связана с несправедливыми обвинениями, деструктивной критикой, ситуациями страха, ограничения, наказания, несправедливых обвинений. Их цель — понизить самооценку жертвы. Следовательно, чтобы выйти из положения жертвы нужно повысить свою самооценку, чувство компетентности, возможности справиться с ситуацией жертвы.

Как быть лидером, а не жертвой

*«Чтобы стать тем, кем ты еще не стал,
нужно уйти туда, где ты никто»
(Сент Хуан де ля Крус)*

Если ты можешь постоять за себя... Если ты лидер... Если ты хорошо относишься к другим ребятам и они тоже хорошо к тебе относятся... Если ты адаптивен... Тогда у тебя мало шансов стать жертвой.

Чтобы не стать жертвой, нужно... осознать, что ты попал (а) в ситуацию жертвы, тебя хотят использовать, над тобой хотят агрессивно самоутвердиться... и не дать этого сделать агрессорам.

Если ты не можешь постоять за себя... Если ты ведомый... Если ты плохо относишься к другим ребятам и они платят тебе тем же... Если у тебя сложности с адаптацией... А паче всего, если ты не понял, что тебя хотят сделать жертвой... у тебя все шансы стать жертвой.

Чтобы перестать стать жертвой, нужно изменить ситуацию или выйти из нее. Иногда это означает выход из ситуации.

Пример. Мальчик посещает дополнительные занятия во Дворце детского и юношеского творчества. Школьник все время становится объектом насмешек своих товарищей. Сначала он вел себя как жертва,

Тип акцентуации по Личко	Тип акцентуации по Леонгарду
Лабильный	Эмотивный
Истероидный	Демонстративный
Психоастенический	Застревающий
Эпилептоидный	Возбудимый
Шизоидный	Интравертный
Астено-невротический	
Конформный	Экстравертный
Неустойчивый	
Гипертимный	Гипертимный
Циклоидный	Аффективно-лабильный
Сензитивный	Экзальтированный

Табл. 1. Виды акцентуаций характера (психопатий)

позволяя проявлять агрессию по отношению к себе. В процессе работы с психологом понял, что нужна физическая подготовка, стал давать отпор агрессии. В большинстве случаев этого достаточно. Но оказалось, что сложившаяся система отношений крайне ригидна, не меняется, его все равно бьют и стремятся унижить при каждом удобном случае и без случая. Тогда в качестве рекомендации ему было предложено поменять группу дополнительного образования. В результате в новой группе он чувствовал себя гораздо комфортнее, изначально не демонстрировал поведение жертвы и в силу активной позиции занял одну из лидерских ролей.

Мы уже говорили, что «психологическая жертва» — это феномен отношений. Психологический статус в группе определяется тремя видами оценок:

- самооценкой;
- оценкой окружающих;
- собственной оценкой оценки других.

Наиболее высокий статус у школьника с высокой самооценкой, с положительным отношением к нему окружающих и с его оценкой этого отношения как положительного. Наиболее низкий статус — у школьника с неадекватной самооценкой, с негативным отношением к нему окружающих и с его ожиданием агрессии и критики с их стороны. Следовательно, необходимо добиться высокой позитивной самооценки и изменить отношение окружающих к этому человеку, для того чтобы выйти из ситуации жертвы.

Психологические методики повышения самооценки разнообразны. Можно порекомендовать несколько формул, которые школьник должен проговаривать, а лучше — писать не менее 100 раз в день: «Я уверен в себе», «Я верю в себя, в свои возможности изменить ситуацию и перестать быть жертвой», «Я эффективно противостояю агрессии по отношению ко мне», «Я могу постоять за себя», «Когда возникает ситуация угрозы моему благополучию, я собираю силы и действую наиболее эффективно в той ситуации, в которой я оказался».

Другой способ повышения самооценки — изменение своего поведения: уверенная и гордая осанка, четкая уверенная речь. Также может помочь поведенческая терапия — делать наперекор страху то, чего боишься.

Пример. Б. Франклин боялся хулиганов и чувствовал себя неуверенно. Чтобы преодолеть страхи, он ходил поздно вечером по опасным улицам с гордой осанкой и уверенным видом. Через какое-то время он перестал бояться хулиганов и почувствовал возросшую уверенность в себе.

Хорошие рекомендации в русле поведенческого подхода приводит Е. Пятаков [3]. Действительно, изменения в поведении замечаются окружением и влияют на изменение статуса школьника в группе.

Изменение отношения окружающих может быть связано как с влиянием авторитетного источника: учи-

теля, психолога, родителя, так и с изменением своего отношения к товарищам. Чаще всего жертва чувствует себя некомфортно, у нее есть страхи, фобии — ненависть и страх перед окружающими.

Пример. В одном классе обижали мальчика Андрея. Он постарался сдружиться с одним из товарищей, который был физически сильным и одним из двух лидеров в классе. Это ему удалось, но в целом ситуация не менялась. Андрей не хотел драться, но вынужден был защищать себя. В конце концов, он дал отпор.

После очередного конфликта классный руководитель собрал ребят и произнес речь о том, какой Андрей хороший человек, в нем есть положительные качества: отзывчив, не ябеда и т. д. После этого отношение к нему в группе изменилось, а наиболее агрессивные ребята искали другие объекты насмешки.

Необходимо изменить отношение хотя бы части ребят в группе. Здесь могут помочь как разные формулы самовнушения, так и выстраивание дружеских отношений с товарищами.

В качестве примера формулы можно привести следующий текст: «Я избавляюсь от обидчивости, критического отношения к моим братьям, самоуничтожения и неверного понимания моего жизненного опыта. Я исполняюсь уверенности в себе, положительного отношения к своим братьям и восхищения ими, а также просвещенного понимания своего жизненного опыта». Также нужно акцентировать успехи школьника в учебе и внеучебной деятельности, что позитивно скажется как на его собственной самооценке, так и на отношении к нему окружающих.

Восточная история повествует о том, как на базаре собрались три больших мастера кунг-фу, чтобы проверить свое искусство и понять, кто из них лучший. Все они были хорошо известны в Поднебесье (Китае). Толпа начала кидать в них камни. Первый мастер легко отбивал камни руками. Второй мастер непринужденно уворачивался от камней. Но... победил третий мастер — в него никто не кидал камни.

Таким образом, построение положительных отношений, уход или трансформация негативных будет целью терапии людей, выходящих из ситуации жертвы.

Следовательно, психологическая жертва — это, с одной стороны, характеристика складывающихся отношений в группе, а с другой — результат сценария, «жизни по сценарию» человека, оказавшегося в психотравмирующей ситуации. Роль «козла отпущения» связана с групповым статусом человека и специфической группы.

Тиранами в жертве видится не человек, а животное, что соответствует архаичному слою психики. Сама жертва в этой ситуации стрижет так называемые «психологические купоны» — может позволить себе испытывать базовую эмоцию страха и снять с себя ответственность за свои поступки. Главной детерминантой пребывания в ситуации психологической жертвы является неосознаваемый жизненный



сценарий, а ситуативной жертвой — дефекты психической саморегуляции.

Необходимо выходить из ситуации жертвы, так как пребывание в ней оказывает деструктивное воздействие на психику, в частности, возрастает риск самому стать тираном по отношению к более слабым. При этом нужно учитывать характерологические особенности жертвы, в частности, акцентуации и психопатии характера. В психологической работе или при самостоятельном выходе из ситуации жертвы менее показаны рациональные формы терапии, а более эффективны методы, обращающиеся к бессознательному слою психики, то есть самовнушение, «формулы уверенности в себе», и методы поведенческой терапии, позволяющие повысить статус в группе и выработать стратегию активного «лидерского» поведения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белкин А.И. Настенные надписи Самары. — Самара: Самарский научный центр РАН, 2008. — 428 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Эксмо, 2013. — 576 с.
3. Пятаков Е. Когда о «толерантности» нужно забыть... или Психолог в роли инструктора по самообороне // Вестник практической психологии образования. — 2012. — №3 (32). — С. 56-66.
4. Сафуанов Ф. Судебно-психологическая экспертиза в уголовном процессе. — М.: Смысл, 1998. — 192 с.
5. Фуко М. Археология гуманитарных наук. — СПб: Асад, 1994. — 408 с.
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура и психическое здоровье // Вопросы психологии. — 1999. — №2. — С. 61-74.



М.В. Барышева

Воспитание любовью



Мой многолетний опыт позволяет утверждать, что если родители правильно воспитывают своих детей с ранних лет, то в подростковом возрасте и родители, и дети избавлены от многих проблем.

Первое сентября — замечательный праздник, помню в детстве, как я готовилась к нему. Коричневое платье с ослепительно белыми манжетами и воротничком и, конечно, белый нарядный фартук. Было время, когда детки ходили без формы — и это было не так торжественно. Сейчас в каждой школе свой стиль, но белый цвет первого сентября, несмотря на пасмурную, а порой и дождливую погоду, преобладает в большем количестве.

И вот довелось наблюдать следующую картину: первоклашки заканчивают первыми, звенит звонок, и все дети выбегают на улицу, где их ждут многочисленные родственники, но в основном женского пола — мамы и бабушки. Детей переполняют чувства, и им хочется бегать, веселиться — проявлять свой восторг, естественно, через движение. Двое столкнулись и упали, другая девочка подняла своего маленького (примерно двухлетнего) братика, а у него в руках была грязная игрушка, и белая блузка приобрела серо-коричневое пятно. Ещё одна девочка бросила свой розовенький ранец на землю к ногам мамы и т. д. Можно перечислять долго «плохое» поведение детей. Но, во-первых, оно предсказуемо, так как эти мамы ещё 20-25 лет назад испытывали те же чувства и действовали приблизительно так же. А во-вторых, у меня вопрос: как ваши родные дети обычно радуются? Каждая мама точно это знает и может подстраховаться и действовать на полшага раньше ребёнка.

Но меня огорчила реакция женщин, в большей степени мамочек. Извините, из песен слов не выкинуть:

- Ты обалдела, знаешь, сколько стоит твой ранец?!
- Тебя убить мало за белые колготки! Давай снимай, я тебя ими удушю!
- Вот уроды! (на упавших детей)
- Всё, ты наказана, никакого тебе праздника!
- Я всё расскажу отцу, он тебя выпорет!
- Новой форме капец! (нецензурный аналог слова, причём громко, при детях, держа сигарету)

Одна мама ударила девочку по лицу, а потом отшлёпала за то, что она потеряла один бантик из косичек.

Не буду пугать читателя перечнем угроз, оскорблений и наказаний. Слава Богу, были и другие мамы, которые обнимали, по-

Барышева Марина Викторовна — окончила Московский институт психологии и психотерапии Российской академии наук (РАН); курсы повышения квалификации Российского православного университета. Опыт работы в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения, координатор программы, в Российском православном университете (преподаватель, психолог), в детском доме и детском саду комбинированного вида. Работа с зависимостями и созависимостями.

Сфера профессиональных интересов: духовно-ориентированная психотерапия, консультации в области детских проблем и семейных отношений, лично-ориентированное консультирование, сказкотерапия.

Основные направления деятельности: индивидуальные психологические консультации по вопросам семьи и брака, супружеские конфликты, измены, ревность; потеря смысла жизни, ощущения ненужности, опустошенности, неуверенности в себе, снижение самооценки; кризис среднего возраста; кризис самореализации; помощь в решении трудных жизненных обстоятельств; проблемы созависимости.

Личное кредо: человек — это духовно свободная личность, которая может изменить свою жизнь и своё отношение к жизни, к себе и другим людям в любой момент. Человек может наладить гармоничные отношения с собой и своими близкими, научиться жить искреннее и радостнее.



здравляли, брали на руки своих первоклашек и говорили: «Давай переоденемся и побегаем, приглашай своих новых друзей в наш скверик, поиграем. Кто-то переодевал детей сразу в машине, заранее приготовив прогулочную одежду. Одна мама сказала: «Ничего страшного, придём домой, вместе постираем, я научу, как бороться с пятнами».

Как же часто взрослые обижают детей в силу своего душевного невежества, считая воспитание дрессировкой. Обижают как словом, так и физическим наказанием. Родитель в этой ситуации и обвинитель, и судья, и палач. А адвоката нет, и следствие никто не ведёт. Решается этот вопрос за одну минуту. Эмоциональный взрыв от услышанного или увиденного и сразу — карательные действия. Если бы родители отложили свои действия на несколько минут, часов или дней, то этот инцидент воспринимался бы ими совсем по-иному. **Нет сильного эмоционального посыла — нет бурной реакции.**

Почему мы, взрослые, считаем, что нас бить нельзя ни при каких ситуациях — это варварство. А ребенка можно — это воспитание? Почему в наших неудачах, бедах мы всегда оправдываем себя и ждем сочувствия, просим утешения. А ребенка — справедливо наказываем? Почему мы позволяем себе не делать то, что в данную минуту не хочется, и откладываем на завтра, а ребенок так не может? Почему взрослые, работая вполсилы, требуют от ребенка полной отдачи? Есть отговорка — чтобы они стали лучше нас. Так не бывает! Они смотрят на нас и думают: «... вот вырасту и тогда уже...»

Притча. Когда-то давно мудрец открыл своему ученику одну жизненную истину: в каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух животных. Одно животное представляет зло: **зависть, ревность, эгоизм, амбиции, страх, ложь**. Другое животное представляет добро: **мир, любовь, надежду, веру, истину, верность**. Ученик спросил: «А какое животное в конце побеждает?» **«Всегда побеждает то животное, которое ты кормишь».**

Пример из практики. На приёме женщина с дочкой Катей, 12 лет. Запрос: «Неуправляемая». Я спрашиваю: «А что, хочется управлять дочкой?»

— Конечно, — говорит мама, — она должна: убирать всю (3-х комнатную) квартиру, мыть за всеми посуду, поливать цветы, помогать младшему брату делать уроки, стирать и гладить вещи и при этом отлично учиться. Так я приучаю её быть самостоятельной женщиной. Я так мало от неё требую!

— А что хочет Ваша дочь?

— Я что, буду её спрашивать? Я в доме хозяйка! Пока я её кормлю — она должна делать всё, что я скажу.

Напоминает сказку «Золушка», но в сказке была мачеха, а не мама. Женщина предполагает, что таким образом учит дочку самостоятельности и овладению навыками, возможно, это так. Но попутно мама даёт уроки насилия, агрессии, беспрекословного подчинения

без права выбора. Но ни один урок не проходит бесследно. Можно представить, как такие подростки общаются с теми, кто слабее их. И неважно, кто перед ними: взрослый, сверстник, маленький ребёнок или птичка, кошка, бездомная собака. Главное, что эта девочка сможет выплеснуть своё негодование и агрессию, которую испытывает по отношению к маме.

Как-то проходя мимо группы подростков (15-17 лет), которые курили и выпивали, я услышала голос парня, который старался говорить скрипучим старушечьим голосом: «Мне стыдно за нашу молодёжь», — сказал он мне в спину. Я повернулась и ответила: «Нет, мне за вас не стыдно, я вас понимаю. Важно, чтобы это не было для вас главным». Когда я увидела их удивлённые лица, подумала, как же их «достали» нравочения близких, родных людей!

Вот так и Катя, когда-нибудь сделает так же больно своей маме, как мама делает это сейчас. А мама точно удивится и скажет: «Я её учила только хорошему, корячилась на двух-трёх-десяти работах. А где благодарность?» Можно представить, как будут развиваться их взаимоотношения. Вот только любви от мамы ни я, ни дочка не почувствовали. А ведь без любви все — ничто.

- Ум без любви делает человека хитрым.
- Вера без любви делает человека фанатиком.
- Честь без любви делает человека высокомерным.
- Власть без любви делает человека насильником.
- Правда без любви делает человека критиканом.
- Богатство без любви делает человека жадным.
- Воспитание без любви делает человека двуликим.
- Обязанность без любви делает человека раздражительным.
- Приветливость без любви делает человека лицемерным.
- Справедливость без любви делает человека жестоким.
- Компетентность без любви делает человека неуступчивым.
- Ответственность без любви делает человека бесцеремонным.

Приведу слова Святого Апостола Павла родителям о детях: *«Не дети должны собирать имение для родителей, но родители для детей»* (2-е Послание к Коринфянам гл. 12, ст. 14); *«Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали»* (Послание к Колоссянам, гл. 3, ст. 21).

К сожалению, часто приходится наблюдать, как девочки, девушки общаются между собой и с молодыми людьми. И точно можно сказать, как мамы этих «леди» взаимодействуют со своими мужьями и приятелями.

А девочка Катя либо повторит сценарий таких отношений со своими детьми, либо выберет антисценарий.

Сколько написано, сколько сказано об отношениях между родителями и детьми. Очень многие родители недовольны своими детьми, критикуют их поступки и хотят прожить за них жизнь. В свою очередь, дети тихо ненавидят своих родителей за вмешательство в свою жизнь, за контроль и манипуляции, за скандалы и упреки. Это деструктивные семьи, которые вредят свободному развитию человека как личности.

Приведу примеры, какие виды взаимоотношений бывают в семьях:

1. Родители-тираны. Родители полностью подчиняют себе волю детей. Они контролируют каждый их шаг, каждый поступок. Конечно же, это прикрывается разговорами о любви и заботе. Но любовь не контролирует и не подавляет. Настоящая любовь верит и поддерживает, ничего не требуя взамен. И сколько бы родители ни убеждали себя и окружающих, что они желают ребенку только добра, они преследуют только одну цель — полный контроль над жизнью их чада. Какие есть варианты развития в такой семье? Ребенок или убегает из семьи, чтобы получить возможность жить своей жизнью, или полностью подчиняет свою волю родителям и превращается в «растение» или заболевает... Если ребенок уходит из семьи, у него остается обида на родителей на всю жизнь, и он подсознательно будет выстраивать в своей будущей семье отношения, которые он наблюдал в детстве.

2. Слабые и бесхарактерные родители. Это родители, которые мало чего добились в жизни, возможно, их родители были тиранами. И, соответственно, мало чего могут дать своим детям. Такие родители не являются для детей авторитетом. Из таких детей часто вырастают социально неадаптированные взрослые, дети-тираны, которые полностью контролируют своих родителей и манипулируют ими. Меняется иерархия. Хотя, конечно, бывают и исключения.

3. Бесчувственные родители. Это обделенные и глубоко несчастные люди, которые не умеют и не могут любить. Для них дети — это не больше, чем извечные проблемы. Они никогда не обнимают и не целуют, не говорят своим детям ласковых слов. От них часто можно услышать: «Зачем мы тебя родили, горе ты мое, если бы не ты, я была бы счастливее, ты нам всю жизнь испортил, и т. д.» У детей из таких семей два варианта будущего. Либо благодаря, либо вопреки. Либо ребенок также не проявляет никаких чувств, либо проявляет их крайне демонстративно. Они выливают свою любовь на детей в таком количестве, что детей сбивает с ног.

4. Родители-наставники. Такие родители активно занимаются своими детьми. Контролируют правильное и здоровое питание. Если ребенок склонен к полноте, следят за его весом, постоянно напоминая ему об этом. Если ребенок кушает медленно, часто отвлекаясь, родители-наставники кормят его с ложечки, невзирая на возраст. Если ребенок склонен к астении, стараются насильно накормить и побольше, за-

бывая, что это насилие. Водят в кружки, секции, дают дополнительное образование, не слыша, что ребенку это не интересно или трудно (возможно еще рано). Родители-наставники искренне интересуются своими детьми. Делают с ними уроки, напоминая ребенку, что уже пора сесть за дело. Просят постоянно звонить и рассказывать как у них дела. Либо звонят сами. Будут рекомендовать с кем дружить, а с кем не стоит. Обсуждая, они подскажут в выборе образования, профессии, помогут принять «правильное» решение. При этом они действуют в своих интересах, так как если у ребенка все в порядке — тогда я хороший родитель. У таких детей нет свободы выбора. Они всю жизнь будут зависимые. Даже став взрослыми, они постоянно советуются с родителями. Родители подсознательно делают своих детей инфантильными.

5. Родители-друзья. Самый оптимальный вариант для семейных отношений. Только не надо путать с вариантом «друзья вместо родителей». Обязательно должна быть мудрая дистанция в отношениях. Такие родители доверяют своим детям, не мешают им жить своей самостоятельной жизнью. Они всегда оказываются рядом, когда их зовут или о чем-то просят. Помогают в выборе, а не решают, что для ребенка лучше. Показывают варианты решений, но выбор оставляют за ребенком, даже если родителям этот выбор не нравится. Родители-друзья не мешают развиваться своим детям самостоятельно, не влезают в личную жизнь детей, оставляют достаточно места для свободы и развития. Такие родители часто выглядят моложе своего возраста и интересуются увлечениями молодежи.

А вот какие роли играют дети в неблагополучных семьях.

1. «Гордость семьи», «семейный герой». Это надежда семьи. Он отличник в школе, занимается спортом, музыкой, иностранными языками, активно участвует во всевозможных кружках и секциях. Отличается высокой самодисциплиной. Он принимает на себя ответственность за проблемы других людей, чаще взрослых, нарушая этим иерархию. Подсознательно этим он уходит от решения своих собственных проблем. Привык не показывать своих истинных чувств, хотя внутри у него бушуют тщательно сдерживаемые эмоции, иногда прорывающиеся наружу. Но сколько пружину ни сдвливай, она обязательно выстрелит. Несмотря на «блестящую» видимость, проблемы с наркотиками и с алкоголем могут возникнуть и у таких детей. На поверхность они выходят позже и уже в запущенном состоянии.

2. «Козел отпущения». Это трудный ребенок. Чувствуя недостаток родительского внимания к себе, он стремится завоевать его чем угодно. Непослушанием, открытым бунтом, дурацкими поступками. Не имея настоящего семейного тепла, пытается получить его, формируя суррогатные семейные отношения внутри компании сверстников, часто становясь вожаком дворовых компаний. Его роль позволяет другим



членам семьи отвести внимание от реально существующих в семье проблем, например, от пьянства отца. По сравнению с «трудным ребенком» отец выглядит не таким уж плохим, и всегда есть кого обвинить во всех своих бедах, кем оправдать все свои трудности. В подростковом и более старшем возрасте привычка бунтовать может выразиться в форме употребления алкоголя или наркотиков.

3. «Одиноким ребенком». Он с раннего детства уходит от скандалов в семье в мир своих фантазий, игрушек, книг, вымышленных друзей. Спокоен, редко капризничает (хотя часто поступает по-своему), застенчив, склонен к уединению. Служит эмоциональным подкреплением для семьи, поскольку является единственным ее членом, не создающим никаких внешних проблем. Принимает на себя ответственность за других людей, тем самым уходя от решения своих собственных.

4. «Шут», «клоун». За маской шута или клоуна ребенок прячет свою боль, страхи, напряжение, неуверенность. Своим шутковством он отводит от себя гнев окружающих и вносит разрядку в семейные конфликты. Главный мотив такого поведения — *страх*.

Глубинный смысл его роли для семьи состоит в том, что он отвлекает внимание от проблем, помогая спрятаться от них, избежать необходимости решать эти проблемы. Он пытается веселить всех вокруг своими шутками, часто бывая «душой компании», но близких друзей у него обычно не бывает. Он боится искренних, открытых отношений с людьми, опасаясь быть отвергнутым.

Очевидно, что каждый член неблагополучного семейства имеет свои серьезные проблемы. В такой семье каждому не хватает любви, заботы, тепла, понимания, которые необходимы всем нам. Очевидно, что все перечисленные признаки неблагополучной семьи характерны для подавляющего большинства семей.

Основа семейной дисфункциональности, как считают многие психологи, — созависимость. Но эта же созависимость — и прямое следствие воспитания ребенка в неблагополучной семье. Когда такой ребенок вырастет, он сможет создать только неблагополучную семью. Перед нами замкнутый круг. И если мы это осознаем, то следующий вопрос — как разорвать это порочный круг? Что же можно сделать, какие шаги мы можем предпринять, чтобы найти, наконец, выход? **Начать с себя!!!** И это единственный выход! Начать с себя — это значит увидеть, осознать и принять свои собственные проблемы, а затем мобилизовать всю свою решимость, чтобы начать их решать. При этом крайне важно понять, что в одиночку такие проблемы не решаются. Для их решения нам понадобится помощь и поддержка других людей, у которых были такие же трудности и они их уже решили. Или помощь профессионала. А желающих изменить ближнего и окружающих столько же много, сколько **не** желающих изменить себя. Верующим же людям понятно, что ни-

чего не возможно решить без помощи Бога. *Чтобы изменить что-то в мире — нужно изменить самого себя* (Серафим Саровский).

Каждый рожденный в этом мире ребенок — это новое слово Бога, несущее в себе самые разнообразные возможности. С уникальностью и неповторимостью его индивидуальности: цвета кожи, глаз и волос, особенности строения тела, мышц, скелета, внешнего облика.

Ребенок — это подарок Божий, и в христианской семье он должен быть воспитан как Божье поручение. Для того чтобы исполнить это поручение, нужно потрудиться, вложить в этот труд всю полноту душевного и сердечного тепла, помня, что воспитание начинается с первых моментов *зачатия*. Ребенок уже знает, желанный ли он или нет. Он чувствует, когда родители решают: дать ему жить или убить, сделать аборт.

Начало жизни каждого человека таит в себе много тайн. Несмотря на достижения современной науки и медицины, мы понимаем, как мало нам известно о том, как мы возникли, как развивались под сердцем матери.

Много говорится о том, что ребенок должен быть зачат не как попало, не случайно, а сознательно. В момент зачатия ребенка соединяются две клетки, мужская и женская, образуя оплодотворенное яйцо, которому в этот момент, по учению Церкви, Бог дарует живую душу.

Что же происходит в первой фазе нашей жизни, между зачатием и рождением? Когда мы начали жизнь под материнским сердцем, каждый из нас был лишь одной клеткой, первой клеточкой нашего организма. Наш рост тогда составлял одну десятую миллиметра, а наш вес — одну тысячную грамма.

Уже в утробе закладываются черты нашего характера, темперамента, личностные предрасположенности. Человек начинает первое путешествие. Новый организм начинает развиваться, унаследовав гены родителей. Прекрасно, когда родители в этом ответственном и нелегком деле обращаются за советом к Богу, к Его Святому Слову! Такое доверие является гарантом счастья, духовного, душевного и телесного здоровья их детей.

Молодым родителям намного легче и спокойнее, когда рядом с ними находится мудрый опытный человек, например бабушка или дедушка малыша. К сожалению, нередко злейшими врагами здоровья детей становятся именно они же, бабушки и дедушки, намертво вцепившиеся в то, чему их научили в советских роддомах и поликлиниках (... *вот в наше время...*).

Наукой подтверждено, что дети в большей степени наследуют черты характера родителей. Если родители благородны, умны, мудры и хорошо развиты, эти положительные черты передаются их детям. И от семьи, от родителей много зависит, какое влияние окажет на их детей окружающая среда, социум. То, что ребенок получает в семье (свободу или насилие), то

он будет получать от окружения, провоцируя такое поведение. Не откладывайте на завтра. Начните сегодня любить так, как любит нас Бог.

Суть десяти заповедей Господь Иисус Христос изложил так: «*Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь*». Вторая же, подобная ей: «*Возлюби ближнего твоего, как самого себя*» (Мф. 22, 37-39).

Для любого человека необходима свобода от острого желания добиться успеха и острого страха перед неудачей. **Любовь к себе — ведет к смирению. Нелюбовь к себе — ведет к гордыне.** Божественная личность непостижима для человека. Он может открыть только самого себя. Искать опору в других — это **зависимость**. Самоутверждение через другого — **погибельно**.

Несколько способов увидеть любовь к самому себе:

- Принимать свое отличие от других — без осуждения.
- Всегда давать себе право быть таким, какой я есть, даже если я не такой, как мне хотелось бы (вспыльчивый, нетерпеливый, капризный и т. д.). Но — только при желании и возможности меняться.
- Помнить, что любая моя ошибка — это мой жизненный опыт (мои «грабли»).
- Из каждого опыта выносить урок, а не корить себя.
- Злиться — значит мстить себе за ошибки других.
- Слушать свое сердце, а не придерживаться понятий добра и зла, навязанных другими.
- Слушать то, что мне полезно и важно, — даже если окружающие советуют иное.
- Помнить, что никто не ответственен за мое счастье, только я отвечаю за все, что со мной происходит.

А вот несколько способов проявить безусловную любовь к другим:

- Всегда давать людям право быть такими, какие они есть, особенно если они не такие, как мне бы хотелось.
- Без критики и осуждения принимать отличие других людей.
- Позволять им решать их проблемы самим, особенно если их решение я считаю неприемлемым.
- Помнить, что каждый должен получить разный опыт, в соответствии с его жизненным планом.
- Позволить другим получать опыт и разбираться с последствиями.
- За другими можно наблюдать, не критикуя и не осуждая их.
- Помнить, что я никого не могу сделать счастливым без его воли, насильно, каждый сам в ответе за свое счастье.

У каждого человека судьба уникальна и неповторима. Ни одного человека нельзя приравнять к другому. Ни одна судьба и ни одна ситуация **в точности не повторяется**. Ценная возможность — просто принять свою судьбу, так как она единственная и уникальная. И если Бог возложил на человека **страдания**, то можно увидеть их уникальность, ведь страдания Бог дает только по силам. Никто не может лишиться его этих страданий, и никто не может их испытать вместо него. Однако в том, как человек вынесет свое страдание, заключается уникальная возможность неповторимого **подвига!**

Тот, кто любит, живет в цветном, наполненном смыслом мире. В каждой былинке, в каждом творении этого мира он видит не просто функцию, а смысл. Смысл, вложенный Творцом.

Смотрите на детей теми глазами, которыми смотрите на нас Бог. Он видит только лучшее, а худшее замечает для того, чтобы помочь его исправить, а не осудить.

Самое лучшее, что может отец сделать для своих детей — это любить их мать. А мать — любить их отца. Дети учатся любви, подрастая в семье, в которой любовь свободно выражается и разделяется. Они учатся, наблюдая любовь между своими родителями. Они питаются этой любовью. Это и есть **воспитание!**

Дети рождаются не для того, чтобы оправдывать ожидания родителей. Если реальность не соответствует ожиданиям, значит надо пересмотреть ожидания, но не реальность.

Апостол Павел написал жителям города Коринфа: «*Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует. Любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего. Не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде. А сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестанет, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится*».

Совсем недавно я поняла: только потому, что кто-то не любит меня так, как мне хочется, не значит, что он не любит меня всей душой. Я очень люблю своего мужа, детей, внуков, друзей и близких для меня людей, люблю их не за то, кто они и какие, а за то, какая я, когда нахожусь с ними.

Верю, что внутри каждого из нас бездна возможностей, о которых мы пока можем не помышлять. Поэтому не так важно, как мы начали свою жизнь, важно, как мы её теперь будем продолжать и как мы её закончим.

Инструментарий



О.В. Решетников

Профессионализация — проблема первичного включения современной молодежи в трудовые отношения

Решетников Олег Викторович — кандидат педагогических наук, директор Института общественного служения, психолог школы № 1910 ЮВАО г. Москвы, руководитель Учебно-методического центра дополнительного профессионального образования и профессиональной переподготовки ЖДЦ Департамента труда и занятости населения г. Москвы.

В своей статье автор анализирует современные требования рынка труда к личностно-профессиональной зрелости молодежи и предлагает авторские методики, необходимые для качественной индивидуальной диагностики и консультирования молодых людей по данной проблеме.

Профессионализация во многом определяет конкурентоспособность национального рынка труда, формируя дополнительные конкурентные преимущества, накапливая потенциал развития и предотвращая кризисы в современной сложной сфере трудовых отношений. Объективная сложность трудовых отношений складывается под влиянием новых общемировых характеристик, изменяющихся трудовых рынков:

- долгосрочные, пожизненные трудовые контракты все чаще заменяются краткосрочными, что делает рынок труда более гибким и изменчивым;
- возникают новые формы трудовой занятости, повышающие субъектную ответственность работника (фриланс, надомный труд, дистанционная занятость и т. д.);
- инновационный характер профессиональной занятости предполагает необходимость постоянного совершенствования профессиональных компетенций, участия работников в процессе непрерывного образования;
- увеличение мобильности трудового рынка, предполагающее быструю смену форм профессиональной занятости, характера трудовых отношений, географии трудовых мест;
- старение населения требует от молодежи более раннего включения в процесс освоения профессиональной деятельности;
- развитие современных технологий позволяет молодым людям быстрее включаться в трудовые отношения и добиваться успеха;
- увеличение количества самостоятельно созданных трудовых мест по отношению к предлагаемым на рынке труда формам трудовой занятости.

Названные характеристики трудового рынка существенным образом изменяют требования и ожидания от процесса профессионализации молодежи. В начале 20 века процесс выбора молодыми людьми профессии во многом определялся родителями, в середине 20 века профориентация позволяла молодым людям неспешно и осмотрительно подбирать профессию в соответствии с интересами и задатками, а к началу 21 века выиг-

рывают те молодые люди, которые раньше других и более ответственно включаются в процесс профессионализации. В этом смысле профессионализация существенным образом отличается от профориентации поскольку предполагает не просто выбор профессии, а, являясь одной из форм социализации, формирует у молодых людей качества и компетенции, необходимые для эффективного включения в трудовые отношения.

Процесс профессионализации является системой и складывается из следующих ключевых элементов.

1. Ценности и нормы трудовой деятельности.

На современном рынке труда выигрывают те специалисты, у которых сформировалось ценностное отношение к трудовой деятельности — честность и ответственность, трудолюбие, исполнительность, трудовая дисциплина и инициатива, отношение к труду как к способу личностной самореализации.

2. Социальные компетенции. Навыки, необходимые для трудовых отношений, формируются сегодня не стенах колледжей и университетов, а уже в школьные годы и даже раньше. Современные трудовые отношения требуют не только узкопрофессиональных навыков, но все в большей степени предполагают социальные компетенции — умение работать в команде, лидерство и ответственность, организаторские навыки, коммуникативные компетенции, когнитивные навыки и умение работать с информацией, навыки личностного роста и развития.

3. Профессиональные компетенции. Поскольку значительная часть населения задействована в сфере обслуживания, электронных коммуникаций, в работе с информацией и художественными образами, то и специфически необходимые для этих сфер трудовой деятельности также формируются в юношеском возрасте. Например, базовые навыки программирования, работы в сфере PR и HR, опыт естественнонаучной экспериментальной деятельности приобретаются уже в школьных стенах.

4. Профессиональный опыт. В большинстве стран мира молодые люди с 14 лет могут вступать в официальные трудовые отношения. Это позволяет им приобретать опыт реальной трудовой деятельности. Осваивать различные профессиональные роли и позиции, осознавать смысл и характер современных трудовых отношений, соизмерять свои возможности с требованиями рынка труда.

5. Управление личностным и карьерным ростом. Во многом успех трудовой деятельности зависит от способности работника выстроить стратегию своего личностного и карьерного роста с учетом собственных индивидуальных особенностей, задатков, талантов и интересов, ресурсов и потенциала личностного роста, определения тактики профессионального развития. Так, например, подчиненное данной задаче ведение

индивидуального карьерного портфолио во многих странах Европы начинается с 11 лет.

Два оставшихся элемента системы профессионализации связаны уже в большей степени с непосредственной профессиональной подготовкой и реальным долгосрочным включением в трудовые отношения.

6. Профессиональное самосознание. Освоение профессиональной субкультуры, ценностей и идеи определенной профессиональной сферы занятости, усвоение специфически профессионального образа мышления начинается в процессе академической подготовки к будущей профессии и непосредственно в профессиональной деятельности. Часть этого процесса — выбор профессии также начинается в школьном возрасте. Однако многие социологические исследования показывают, что профессиональное самосознание имеет более высокий уровень, когда между общим и специальным профессиональным образованием будущий работник приобретает реальный трудовой опыт в избираемой профессиональной сфере.

7. Профессиональная ответственность. Процесс профессионализации является непрерывным, продолжается в течение всей сознательной трудовой жизни человека, но в определенном смысле его качественным оформлением, выявляющим слабые и сильные стороны личностной профессионализации, является процесс принятия работником реальной, полноценной профессиональной ответственности.

Таким образом, по меньшей мере, пять из семи ключевых элементов профессионализации начинают определяться уже в среднем и старшем школьном возрасте. Все это требует от государственной системы поддержки профессионального развития создавать новые условия и подходы к профессионализации молодежи.

В современном международном опыте построения различных моделей профессионализации молодежи выделяется пять основных взаимодополняющих направлений:

- профориентация,
- формирование социальных компетенций,
- управление карьерным ростом,
- система первичного трудоустройства подростков,
- добровольческая деятельность.

Профориентация

Процесс профориентации, традиционный для российских школ, требует системной модернизации. Психологическое консультирование и знакомство с постоянно меняющимся рынком труда в настоящее время носят характер добровольного интереса. В то же время изменился характер российского образования — оно, как и западное, перестраивается на компетентностный подход и идет по пути узкой профессионализации. Это требует от школьника не



праздного любопытства при выборе ориентации на сферу профессиональной занятости, но ответственного, системного подхода к процессу постоянного выбора в сужающемся пространстве академической подготовки. Ошибка в выборе профиля образования повлечет за собой трудноисправимые последствия. Если раньше баланс, например, между математическими и гуманитарными предметами позволял школьнику в выпускном классе сделать окончательный выбор, то в новой образовательной ситуации этот выбор надо делать гораздо раньше и в случае ошибки затрачивать огромные силы и средства на учебную переподготовку по иному образовательному профилю. Не говоря уже об упущенных возможностях внешкольной подготовки к более соответствующей индивидуальным интересам и возможностям профессиональной деятельности. Все это требует исправления сложившейся в российском образовании ситуации, когда психологическая служба в образовании вносит внесистемный, дополнительный характер по отношению к основным образовательным целям учреждения. Обязательная, стандартизированная, ответственная система профориентации должна стать важным элементом современного образования и выстраиваться в партнерской взаимосвязи между школой, центрами трудовой занятости населения и профессиональными учебными заведениями.

Кроме того, периферийность для образовательных учреждений системы профориентации породило практику использования в профориентационной работе устаревших, малоэффективных и не соответствующих современному рынку труда методик и технологий.

Формирование социальных компетенций

Переход в образовании на подготовку в рамках образовательных стандартов не отменяет социализирующие функции учебного процесса. В школах Евросоюза и США в учебную программу включены предметы, направленные на формирование у школьников социальных компетенций. Так, например, в школах Великобритании один из основных учебных предметов, направленный на освоение школьниками социальной компетенции, называется PSHEE (Personal Social Health Economic Education) — личность, социум, здоровье, экономика и образование. Содержание социальных компетенций во многом обуславливается реальной ситуацией социального развития и, как правило, включает следующие разделы:

- когнитивное (умственное) развитие, навыки работы с информацией;
- личностное развитие (в т. ч. навыки построения индивидуальной траектории личностного и карьерного роста, управление эмоциональным поведением и т. д.);
- социальные компетенции — навыки для эффективного взаимодействия в обществе;
- здоровье — навыки здорового образа жизни;

- экономика — профориентация, первичные профессиональные навыки, компетенции, необходимые для экономической активности.

Данный предмет носит ориентирующий характер и помогает учащимся построить индивидуальную программу развития социальных компетенций и сориентировать их в возможностях социума для формирования социальных навыков, например участие в общественных детских и молодежных организациях.

Значимую часть данного направления образования составляет профориентационная работа. Так, например, совместно с Российским государственным социальным университетом и Женским деловым центром г. Москвы была подготовлена и внедрена в образовательный процесс ГОУ СОШ №1910 программа СЛИПЗ (авторы Решетников О.В., Решетникова О.Н.), включающая модули: социум, личность, интеллект, профессия, здоровье.

Например, в модуль «Профессия» для учащихся 8-х и 10-го класса включены следующие темы:

1. Карьерный рост. Карьерное портфолио. Стратегия и тактика карьерного продвижения.
2. Психология профессионального выбора. Учет индивидуально-личностных особенностей при выборе профессии. Построение индивидуальной психологической профессиограммы.
3. Деловая психология. Навыки организационной и деловой психологии.
4. Новаторство и предпринимательство. Компетенции инновационной и предпринимательской деятельности.
5. Развитие способностей.
6. Психология способностей.
7. Психология профессионального выбора.

Предмет преподается как элективный курс в рамках направления учебной подготовки «выбор профессии». Подобный более «объемный» взгляд на профессионализацию, которая рассматривается как взаимосвязанный процесс общей социализации личности, позволяет сформировать у школьников навыки, необходимые для более осознанного и компетентного подхода к построению индивидуальной траектории профессионального и карьерного роста.

Управление карьерным ростом

Одной из форм управления собственным карьерным ростом является ведение карьерного портфолио. Карьерное портфолио — это документ, отражающий достижения владельца в актуальных направлениях профессионального и личностного роста — образование, профессиональный опыт и профессиональные компетенции, социальный опыт и социальные компетенции. Стандартизированная форма карьерного портфолио требуется для поиска профессиональной занятости, продолжения обучения, карьерного роста в общественных и профессиональных сферах.

Система первичного трудоустройства подростков

Создание условий для вовлечения подростков во временную трудовую занятость с 14 лет.

Ежегодно в г. Москва по вопросам трудоустройства обращается около 20 000 подростков в возрасте от 14 до 18 лет, что составляет 2% от всех подростков данного возраста.

Добровольческая деятельность

Позволяет вовлечь в трудовые отношения большее количество молодых людей, создать более гибкие условия первичной профессиональной занятости с учетом интересов, способностей и потребностей подростков и молодежи. В странах с развитой системой организации добровольческой деятельности вовлекается от 20 до 45% населения.

В России в системную добровольческую деятельность вовлечено около 5% детей и молодежи.

Дальнейшее развитие системы профессионализации молодежи требует совершенствования ее ключевых элементов, более массового охвата подростков и молодежи, разработки современных методик и технологий.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении даны методики, разработанные автором (полностью методики представлены в электронной версии журнала на CD-диске).

Приложение 1. Профессиональный интерес

Методика построена на том, что происходит дифференциация ожиданий работников от трудовой занятости. Прежняя модель, связывавшая профессиональную трудовую занятость с образом жизни, с определением жизненных интересов и приоритетов, трансформируется. В личностном пространстве, в сфере самореализации профессиональная занятость постепенно уступает свою прежнюю значимую роль другим формам самореализации — хобби, интересы, личная жизнь, внеслужебный личностный рост.

В то же время, значение первичного профессионального выбора по-прежнему является одним из определяющих факторов построения успешной траектории индивидуального личностного развития. Для подростков, молодых людей выбор профессии — важнейшая составляющая профессионализации и социализации.

Мы выделяем шесть основных мотивов-ожиданий от профессиональной занятости, которые могут быть объединены в две общие группы. Первая группа — это внешние мотивы, ориентация на размер заработной платы, престижность профессии и комфортные условия труда. Вторая группа — это внутренние факторы,

ориентация на личную предрасположенность, личностный смысл и возможности самореализации.

Изначальная ориентация на внешние мотивы профессиональной занятости создает угрозу процессу профессионализации, принижает значимость личностного потенциала будущих профессионалов.

При вторичном выборе профессии, когда уже состоявшийся профессионал выбирает те формы трудовой занятости, которые будут не столько решать проблему его социализации, сколько направлены на решение конкретных житейских проблем, внешние мотивы могут оказаться не менее адекватными, чем внутренние. Например, поиск работы с целью краткосрочного заработка значительной суммы не обязательно должен быть связан с личностной самореализацией. Вполне адекватным может быть и приоритетный мотив комфортной формы трудовой занятости. Например, молодая мама, посвящающая себя воспитанию детей, может быть заинтересована, прежде всего, в комфортной работе — гибкий график, недалеко от дома, умеренные физические нагрузки и т. п.

Методика составлена в форме опросника и позволяет сориентироваться при выборе различных форм профессиональной занятости в собственных мотивах-ожиданиях. Также методика может быть полезна специалистам по работе с кадрами, специалистам по профориентационной работе при оказании клиентам помощи в построении индивидуальной траектории профессионального и личностного роста.

Инструкцию, стимульный материал и алгоритм обработки данных см. на CD-диске.

Приложение 2. Схема анализа выбора индивидуального профиля профессиональной занятости (Решетников О.В., Решетникова О.Н.)

Многие профориентационные методики, оказывающие помощь при выборе той или иной профессиональной деятельности, в большей степени учитывают интересы и склонности соискателя. В то же время не учтенными оказываются т. н. «подводные камни» профессиональной деятельности. Методика предлагает принцип, при котором схема выбора профессиональной занятости включает в себя факторы, способные наиболее полным образом выявить скрытые особенности профессиональной занятости. Количество факторов, которые включаются в схему анализа, может варьироваться в зависимости от потребностей профориентационной работы. К основным факторам, необходимым для анализа, относятся следующие:

- социальная престижность профессии;
- профессиональная занятость кажется мне интересной и увлекательной;
- профессия соответствует моим индивидуальным возможностям и способностям;
- востребованность профессии на рынке труда;



- объективная сложность профессиональной деятельности;
- материальное поощрение профессиональной занятости;
- наличие дополнительных возможностей личностного развития;
- возможности для карьерного и профессионального роста;
- график профессиональной занятости;
- риск для здоровья;
- риск для безопасности;
- влияние профессии на личную жизнь.

Ход выполнения и алгоритм обработки данных см. на CD-диске.

Приложение 3. Карьерное портфолио — первичная проекция

Для построения современной индивидуальной траектории карьерного роста все большее значение приобретают социальные факторы. Так, например, современное европейское карьерное портфолио включает в себя, помимо традиционных разделов —

образование и опыт работы, такие разделы, как:

- социальные и гражданские компетенции,
- добровольческий опыт работы,
- культурные и технические навыки.

Лонгитюдные исследования, которые проводились в США и в Западной Европе в начале XXI века, показали прямую взаимосвязь усилий, которые прилагали молодые люди в школьные годы для своего личностного развития, с тем, какой доход в дальнейшем, через 10-15 лет после окончания школы, они получали от своей профессиональной деятельности.

В этой связи во многих странах сложилась устойчивая социальная практика ведения личного карьерного портфолио с 14, а в некоторых странах — даже с 10-12 лет.

Предлагаемая методика позволяет выявить факторы личностного развития, влияющие на дальнейшую профессиональную карьеру. Полученные баллы коррелируют с уровнем, ожидаемой заработной платы.

Полную версию статьи см. в электронной версии журнала на CD-диске.



Г.В. Резапкина

Как измерить эффективность профориентационной работы?



В статье описываются четкие критерии эффективности профориентационной работы с каждым конкретным клиентом.

Директора школ или чиновники разного уровня часто задают специалистам, занимающимся профориентацией, один и тот же вопрос: как оценить эффективность вашей работы? Специалисты привычно говорят об отсроченности результатов — мол, подождите лет 10-15, тогда все увидите. Директора и чиновники столько ждать не хотят и подозревают, что подчиненные водят их за нос, как Ходжа Насреддин, который взялся за двадцать лет научить осла говорить, не без оснований полагая, что за двадцать лет кто-то из троих...

На запрос «эффективность профориентационной работы» интернет-вселенная откликается десятками тысяч ссылок. Вот наиболее популярные варианты ответов:

«Основные критерии готовности личности к самоопределению можно подразделить на когнитивные (информационные), эмоционально-оценочные, действенно-практические (деятельностный, поведенческий)».

«Среди показателей результативности профориентационной работы можно выделить такие критерии: высокий уровень заинтересованности учащихся в самостоятельном выборе профессии (определяются по наблюдениям, беседам с учащимися и их родителями, картам интересов, анкетированию); насыщенное использование возможностей учебно-воспитательного процесса для создания у учащихся необходимой профориентационной основы; наличие системы профориентационной работы с целью развития профессиональных интересов, склонностей, способностей, профессиональных намерений».

«Эффективность профориентационной работы школы нередко определяется по тому, сколько учащихся (в процентах) выбрали профессии, на которые их ориентировали, и работают по ним».

«С педагогической точки зрения, эффективность выбора профессии означает меру соответствия индивидуального выбора профессии рекомендациям педагога. Чем больше число учащихся избирают рекомендованные им профессии, тем выше действенность профориентационной работы педагогов, школы».

«Если учащиеся заранее наметили и согласовали свои планы жизненного и профессионального самоопределения, то процент

Резапкина Галина Владимировна — психолог, старший научный сотрудник Центра практической психологии образования ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», член межведомственного координационного совета по вопросам профессиональной ориентации молодежи, научный руководитель сети федеральных экспериментальных площадок по теме «Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения учащихся в системе образования», член Союза писателей России. Автор более ста статей и двадцати книг по вопросам психологии образования и самоопределения молодежи, тренингов и программ диагностики профессиональных интересов, личностных особенностей, направленности личности. Редактор сайтов «Методический кабинет Галины Резапкиной», «Время — выбирать профессию, место — Россия», «Служба практической психологии образования Московской области».



школьников, добившихся реализации своих планов, служит одним из показателей эффективности профориентации при условии, что намеченные ранее планы отвечают потребностям региона, страны в кадрах определенных профессий и требуемого уровня квалификации.

«Главным критерием эффективности профориентационной работы служит мера сбалансированности количества учащихся, поступающих на работу, на учебу в СПТУ, техникумы и вузы по профессиям, отвечающим актуальным потребностям города, района, региона, общества в целом» (орфография всех текстов сохранена — авт.).

Последовал ученик совету педагога — значит, выбрал профессию правильно, независимо от того, насколько обоснованы эти рекомендации. «Насыщенное использование возможностей учебно-воспитательного процесса» автоматически означает эффективную профориентационную работу. Чем больше, тем лучше. Хотя избыточность профориентационных мероприятий, проводимых рутинно и бессистемно, способна вызвать у детей отвращение: «Опять эта профориентация!» Особенно если ее главная задача — «удовлетворить актуальные потребности города, района, региона, общества в целом».

Большинство предлагаемых критериев сошло со страниц рефератов, диссертаций и монографий. Нередко люди, которые их придумали, имеют очень отдаленное отношение к практической работе. Поэтому воспользоваться результатами их труда не представляется возможным.

Мы видим, что за критерии выдаются условия, факторы, причины, следствия, собственные представления о смысле профориентационной работы. Критерий — это признак, на основании которого оценивается предмет или явление. Критерии должны быть однозначными и измеримыми, поэтому их сложно определить «по наблюдениям, беседам с учащимися и их родителями, картам интересов». Но видеть результаты своего труда нам необходимо — это дает уверенность в том, что мы действуем правильно, или рождает сомнения, то ли мы делаем, что еще важнее.

В основе предлагаемых нами критериев эффективности профориентационной работы лежит личное понимание ее целей и факторов психологической готовности подростков к выбору профессии.

Итак, первый и самый очевидный критерий — *своевременность профессионального выбора*. Авторы ряда возрастных периодизаций сходятся в том, что нормативный выбор профессии происходит в 14-15 лет, то есть в 8-9 классе. Нормативный, то есть обеспеченный полноценным развитием. В нашем случае это — психолого-педагогическое сопровождение самоопределения ребенка на протяжении всей учебы в школе. Как минимум. Учитывая зыбкую границу нормы, можно ее немного сдвинуть — плюс-минус 1 год. Критерий этот можно оценить одним вопросом: «Ты уже выбрал профессию? Если да, то какую?».

Второй критерий — *осознанность выбора*. Какой выбор можно считать осознанным? Более ста лет в профориентации используется простая и логичная модель «хочу — могу — надо». Считается, что профессия должна нравиться. Если школьник говорит, что выбирает профессию, потому что она ему нравится, интересна, но при этом не знает ни содержания труда, ни профессионально важных качеств, ни медицинских противопоказаний, ни востребованности профессий на рынке труда, — то такой выбор нельзя считать осознанным. Отвечая на вопрос анкеты «Что ты знаешь о своей будущей профессии?», подросток начинает понимать, как много надо знать, чтобы выбор был осознанным.

Подросток может знать все перечисленное (предмет, условия, средства труда, профессионально важные качества, уровень заработной платы, пути получения профессии и т. д.), но при этом иметь смутное представление о своих ресурсах, необходимых для получения этой профессии и успешной профессиональной деятельности — интеллектуальных, физических, финансовых. Такой выбор может быть нереалистичным. *Реалистичность выбора* — еще один критерий. Например, подросток хочет стать ученым, но результаты работы с интеллектуальными тестами невысоки, не сформированы основные мыслительные операции. Девушка собирается стать певицей, но не обладает ни слухом, ни голосом. И в первом, и во втором примере выбор трудно признать реалистичным, хотя есть случаи, когда человек добивается профессионального успеха вопреки, казалось бы, объективным данным.

И, наконец, четвертый критерий — *согласованность, или непротиворечивость, профессионального выбора*, при котором выбор профессии, профилила обучения, профессионального образования и результаты психологической диагностики профессиональных интересов и склонностей лежат в одной плоскости. Пример противоречия: юноша хочет стать журналистом, но собирается учиться в физико-математическом классе, а предпочитает профессии сферы «человек — природа». Причины этого рассогласования мы можем увидеть в ходе индивидуальной работы.

Все четыре критерия взаимосвязаны и должны рассматриваться в сочетании друг с другом. Их выявление — не самоцель, а средство оценки эффективности профориентационной работы, помогающее увидеть свои просчеты и недоработки.

Своевременность, осознанность, реалистичность и непротиворечивость профессионального выбора можно оценить с помощью специально подобранных вопросов анкеты и методов психологической диагностики. Анкету самоопределения, в вопросы которой «защиты» эти критерии, целесообразно повторить через год систематической профориентационной работы в форме занятий, тренингов и классных часов по самоопределению. Если мы делаем свое дело хорошо, то уже через год увидим в наших детях позитивные изменения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**АНКЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ¹**

- I. Мои профессиональные планы.
1. Я хочу быть (запишите профессию) _____
 2. Какое образование вы считаете необходимым и достаточным для получения этой профессии?
 - 1) обучение на рабочем месте,
 - 2) краткосрочные курсы,
 - 3) среднее профессиональное образование (колледж, лицей),
 - 4) высшее профессиональное образование (институт, университет).
 3. Что повлияло на ваш выбор (не более 2-х вариантов):
 - 1) высокая зарплата,
 - 2) престиж профессии,
 - 3) будет легко найти работу,
 - 4) посоветовали родители и друзья,
 - 5) мне это интересно.
 4. Что вы знаете о своей будущей профессии?
 - 1) предмет, содержание, условия труда,
 - 2) профессионально важные качества,
 - 3) где можно получить эту профессию,
 - 4) спрос на профессию на рынке труда,
 - 5) все перечисленное,
 - 6) ничего из перечисленного.
- II. Содержание будущей профессии.
5. Выберите самые привлекательные для вас объекты труда (1-3 варианта):
 - 1) человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники),
 - 2) информация (тексты, формулы, схемы, иностранные языки, языки программирования),
 - 3) финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты),
 - 4) техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины),
 - 5) искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т. д.),
 - 6) животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т. д.),
 - 7) изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясомолочные продукты, овощи, фрукты и т. д.),
 - 8) природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения угля, нефти, газа, полезных ископаемых и т. д.).
 6. Выберите самые привлекательные для вас виды труда (1-2 варианта):
 - 1) управление (руководство чьей-то деятельностью),
 - 2) обслуживание (оказание различных услуг),
 - 3) образование (воспитание, обучение, формирование личности),
 - 4) производство (изготовление продукции),
 - 5) конструирование (проектирование деталей и объектов),
 - 6) исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо),
 - 7) защита (охрана от болезней и враждебных действий),
 - 8) контроль (проверка и наблюдение).
 7. Выберите самые привлекательные для вас условия труда (1-4 варианта):
 - 1) ручные,
 - 2) механические,
 - 3) автоматические,
 - 4) компьютерные,
 - 5) мышление,
 - 6) голос, мимика, жесты,
 - 7) физические возможности организма (сила, выносливость, координация),
 - 8) органы чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус).
 8. Выберите самые привлекательные для вас условия труда (1-4 варианта):
 - 1) бытовой микроклимат (кабинет, класс, аудитория),
 - 2) помещения с большим числом людей (залы, спортивные сооружения, музеи, вокзалы, аэропорт и т. д.),
 - 3) разъезды и командировки,
 - 4) открытый воздух,
 - 5) экстремальные условия (работа с риском для здоровья и жизни),
 - 6) работа на дому,
 - 7) специально оборудованное помещение (мастерская, лаборатория, операционная),
 - 8) повышенная ответственность (жизнь и здоровье людей).

¹ В приложении приводится вариант Анкеты профессионального самоопределения для программы компьютерной профдиагностики «Грани личности», апробация которой проходит в рамках ФЦПРО на 2011-2015 гг.



III. Профиль обучения и отрасли экономики.
9. Отметьте три самых любимых учебных предмета
10. Отметьте наиболее привлекательный для вас профиль обучения:

- 1) физико-математический профиль,
- 2) естественнонаучный профиль (физика-химия, биология-география),
- 3) социально-экономический профиль,
- 4) гуманитарный профиль,
- 5) филологический профиль,
- 6) информационно-технологический профиль,
- 7) агротехнологический профиль,
- 8) индустриально-технологический профиль,
- 9) художественно-эстетический профиль,
- 10) оборонно-спортивный профиль.

11. Отметьте 2-3 отрасли экономики, которые считаете наиболее важными для вашего региона:

- 1) сельское, лесное и рыбное хозяйство,
- 2) добыча полезных ископаемых,
- 3) тяжелая промышленность,
- 4) легкая промышленность,
- 5) обрабатывающие производства,

6) производство и распределение электроэнергии, газа и воды,

7) разведка недр, геодезическая и гидрометеорологическая службы,

8) строительство,

9) торговля и общественное питание,

10) ремонт транспорта и бытовых изделий,

11) транспорт и связь,

12) финансовая деятельность,

13) операции с недвижимым имуществом, аренда,

14) государственное управление,

15) обеспечение правопорядка и военной безопасности,

16) социальное обеспечение и здравоохранение,

17) образование и наука,

18) IT-технологии, связь и телекоммуникации,

19) жилищно-коммунальное хозяйство,

20) средства массовой информации,

21) культура и искусство,

22) физическая культура, спорт и туризм.

12. Отметьте 2-3 отрасли экономики, в которых хотели бы работать после получения профессии.

С.К. Рыженко

Диагностика эмоционального состояния у детей и подростков с помощью рисуночного теста Сильвер



В статье описывается тест Р. Сильвер, а также возможности его использования в образовательных целях.

Рисуночный тест, созданный американским арт-терапевтом Р. Сильвер, позволяет оценить пространственное мышление, творческие способности, эмоциональное состояние, отношение к себе и другим, то есть и познавательные, и эмоциональные особенности человека. Тест оказался очень эффективным: обеспечивая исходную и заключительную диагностику, он предлагает варианты заданий и сопоставление результатов. Адаптация теста для России произведена под руководством председателя Арт-терапевтической ассоциации, кандидата медицинских наук А.И. Копытина.

В настоящее время Тест Сильвер начинают активно использовать службы практической психологии образования для выявления эмоциональных расстройств, в частности, склонности к депрессии, агрессии, суициду, для оценки потенциального риска агрессивного поведения детей, а также для диагностики задержки психического развития. Он выступает альтернативой традиционным тестам, используемым в школах, поскольку обеспечивает оценку тех психологических особенностей учащихся, которые трудно оценить с использованием других методик. Для этого тест Сильвер имеет ряд оценочных шкал. А.И. Копытиным была введена в тест дополнительная шкала оценки чувства юмора, которая помогает оценить рассказ и рисунок, насыщенный разными оттенками юмора: от «чёрного» и болезненного до положительного, игривого. В данной статье мы остановимся на использовании задания на воображение, на шкалах оценки эмоционального содержания и образа Я, а также рассмотрим особенности проецирования на стимульный материал теста Сильвер ведущего интрапсихического конфликта у детей и подростков.

Обычно время работы с Рисуночным тестом Сильвер составляет 15-20 минут. Ребенку предлагают выбрать из картинок две и придумать, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами (людьми, животными) или предметами. Потом предлагается нарисовать то, что он придумал, то есть то, что происходит в его вымышленной истории. При этом можно изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые новые дополнительные предметы и персонажи. Далее ребенок рассказывает свою историю — что происходит на рисунке и что, возможно, произойдет через некоторое время.

Рыженко Светлана Кронидовна — кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии ГБОУ «Краснодарский краевой институт дополнительного профессионального педагогического образования», доцент кафедры педагогики и психологии Краснодарского муниципального медицинского института высшего сестринского образования, председатель Краснодарского регионального отделения Федерации психологов образования России. Сертифицированный психотерапевт по методу символдрамы, арт-терапевт.

Сфера профессиональных интересов: психотерапия и коррекция поведения детей и подростков, психологическое сопровождение процессов модернизации образования.

Автор более 40 статей, учебно-методических пособий и методических рекомендаций, программ переподготовки и повышения квалификации для специалистов службы практической психологии образования.



В ходе работы важно наблюдать за тем, как проходит рисование. Считается, что смещение изображения в верхнюю часть рисунка отражает завышенный уровень притязаний, а смещение в нижнюю — заниженный уровень. Левая сторона рисунка соответствует эмоционально-интуитивной сфере личности, а правая — интеллектуально-рациональной. В соответствии с этим можно определять как ведущую сферу восприятия и переработки информации, так и сферу менее развитую, слабо дифференцированную.

Горизонтальный формат выбирается обычно детьми, стремящимися охватить одновременно как можно больше областей в жизни. Это характерно для экстенсивного типа личности. Часто на рисунке помимо выбранных персонажей изображается несколько предметов, дорога и т. п. Выбор вертикального формата свидетельствует о целеустремленности, о способности сконцентрироваться на каком-то деле. Это соответствует интенсивному типу личности. Обычно на рисунке изображается один-два предмета или персонажа.

Большое значение имеют средства, которые выбираются для рисования. Важно отметить, что выбор материала должен быть свободным. И если из всех материалов ребенок выбирает, например, простой карандаш, это говорит о страхе перед самовыражением красками (страх перед неопределенностью). Часто для таких детей свойственны навязчивые черты. Черные фломастеры и маркеры, как правило, соответствуют агрессивности. Если из всего многообразия средств для рисования ребенок выбирает шариковую ручку, это говорит о навязчивой, слишком конкретной личности, для которой рисование шариковой ручкой служит определенной защитой.

Иногда диагностируемый долго не решается начать рисунок и задаёт излишние вопросы: «А нужно ли в точности перерисовывать картинки? Насколько должна быть длинной история? А история может быть не интересной?» Подобные вопросы характерны для зажатого, тревожного, боящегося ошибок и критики учащегося.

С диагностической точки зрения, важно, что самое актуальное рисующий бессознательно располагает в центре или на первом плане, как бы потом он сам ни комментировал свой рисунок. При анализе рисунка необходимо учитывать все необычные элементы утрирования, диспропорции, отсутствие определенных частей тела и т. д. Интерпретация этих признаков проводится в соответствии с принципами классических рисуночных тестов, например, теста «Дом. Дерево. Человек» или «Несуществующее животное».

Тест Сильвер предлагает следующие критерии для оценки рисунков и рассказа согласно **шкале эмоционального содержания**.

В 1 балл оцениваются рисунки и рассказ с выраженным отрицательным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение одиноких, печальных, беспомощных, пытающихся покончить жизнь самоубийством или находящихся в смертельной опасности персонажей;
- б) изображение деструктивного взаимодействия между персонажами, связанного с убийством или угрозой для жизни.

В 2 балла оцениваются рисунки и рассказ с умеренно отрицательным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение фрустрированных, испуганных, страшных или несчастных персонажей;
- б) изображение напряженных или враждебных отношений между персонажами.

В 3 балла оцениваются рисунки и рассказ с нейтральным эмоциональным содержанием, например:

- а) изображение таких персонажей или отношений, которые имеют как положительные, так и отрицательные характеристики или амбивалентное содержание;
- б) изображение персонажей или отношений с противоречивым и неясным смыслом;
- в) изображение персонажей или отношений без определенного эмоционального содержания.

В 4 балла оцениваются рисунки и рассказ с умеренно положительным эмоциональным содержанием:

- а) изображение счастливых, но пассивных персонажей;
- б) изображение дружественных отношений между персонажами.

В 5 баллов оцениваются рисунки и рассказ с выраженным положительным содержанием, например:

- а) изображение счастливых или успешных и предприимчивых активных действий персонажей;
- б) изображение отношений любви или заботы.

Недостаточно оценить рисунок и рассказ только с точки зрения эмоционального содержания. Важно понять, с кем из персонажей идентифицирует себя ребенок: с жертвой или агрессором? Со спасителем или спасаемым? Например, подросток изображает горящее дерево. Рисунок иллюстрирует историю, в которой извергается вулкан и погибает находящееся рядом дерево. Данный рисунок и рассказ оценивается по шкале эмоционального содержания в **1 балл**. Чтобы понять, с кем идентифицирует себя ребёнок, ему предлагаются косвенные вопросы: «Если бы ты был одним из этих персонажей, то кем скорее бы ты был? Кто из этих персонажей тебе больше нравится?» При работе механизмов психологической защиты «идентификация с агрессором» и «смещение агрессии» у ребенка, подвергающегося насилию в семье или со стороны сверстников, будет скорее выбран вулкан; если агрессия направлена на себя — дерево.

Тест Сильвер предлагает следующие критерии для оценки рисунков и рассказа согласно **шкале образа «Я»**.

В 1 балл оцениваются болезненные фантазии: испытуемый идентифицируется с грустным, беспомощным, одиноким, пытающимся покончить жизнь самоубийством, мертвым или находящимся в смертельной опасности персонажем.

В 2 балла оцениваются неприятные фантазии: испытуемый идентифицируется с испуганным, фрустрированным, несчастным или страшным персонажем.

В 3 балла оцениваются противоречивые или амбивалентные фантазии: испытуемый идентифицируется с переживающим противоречивые чувства или равнодушным персонажем, либо образ «я» не просматривается или неясен, а также если испытуемый идентифицируется с рассказчиком.

В 4 балла оцениваются приятные фантазии: испытуемый идентифицируется со счастливым, но пассивным персонажем или тем, кого спасают.

В 5 баллов оцениваются фантазии, связанные с исполнением желаний: испытуемый идентифицируется с активным, достигающим своей цели и удовлетворенным персонажем, в том числе с тем, кто совершает деструктивные действия, нападает и достигает своей цели, а также с тем, кого любят.

Сюжет рассказа и рисунка может быть как высокодинамичным, так и спокойным, может передавать самую разнообразную гамму психических процессов, состояний, отражать свойства личности испытуемого. Нам представляется важным здесь диагностика потребностно-мотивационной сферы детей и подростков, а также переживаемой фрустрации.

Например, 14-летняя девочка-подросток представляет, что наблюдает из дома за прыжками парашютистов. Ей тоже очень хочется прыгнуть с парашютом, но она не решается. В один момент она уже почти выходит из дома, чтобы направиться к парашютистам, но вдруг у неё резко начинает болеть живот, и это заставляет её вернуться.

Рассказ передаёт состояние неуверенности в себе, фрустрацию потребности в самореализации, неудовлетворенность растущего чувства взрослости, стремление к свободе и даже риску, но одновременно тревогу за себя, за своё будущее, желание остаться в «уютном родительском домике». При этом защи-

той от взросления является «уход в болезнь». Таким образом, рисунок и история отражают столкновение противоречивых потребностей личности, то есть интрапсихический конфликт.

Характерные для интрапсихического конфликта несовместимость и противоречивость неизбежно затрудняют построение целостного интегрированного поведения, способствуют повышению фрустрационной напряженности и увеличению риска нарушений психической адаптации. Наличие сравнимых по силе, но противоположных по направленности потребностей делает невозможным устранение фрустрации в процессе мотивированного поведения, поскольку независимо от выбора стратегии этого поведения одна из конкурирующих потребностей неизбежно блокируется.

Определение ведущего интрапсихического конфликта является ключом к успешной коррекционной работе психолога, поэтому, работая с Рисуночным тестом Сильвер, мы не должны упускать эту возможность и сосредотачиваться только на формальной оценке шкал. Важно понять выраженный в символической форме ведущий внутрличностный конфликт ребенка, который чаще всего и является причиной его дезадаптивного поведения и негативных эмоциональных состояний.

Приведу пример работы с Сашей М. 7 лет, у которого использование Рисуночного теста Сильвер позволило выявить конфликт sibлингового соперничества со старшими детьми в семье.

Среди стимульных открыток диагностируемый выбрал цыпленка и червяка. На альбомном листе он стал создавать рисунок, используя простой карандаш (рис. 1). Сначала были изображены два домика цыплят, которые имели яркую фаллическую символику. Домик слева был нарисован первоначально ещё более высоким, но потом стёрт и уменьшен в размерах, что продемонстрировало включение в процессе рисования механизма защиты от чувства тревоги, связанного с преувеличенной грандиозностью и силой старшего брата.

В центре рисунка были изображены два цыпленка разного размера и ворона, хватавшая с земли червя-

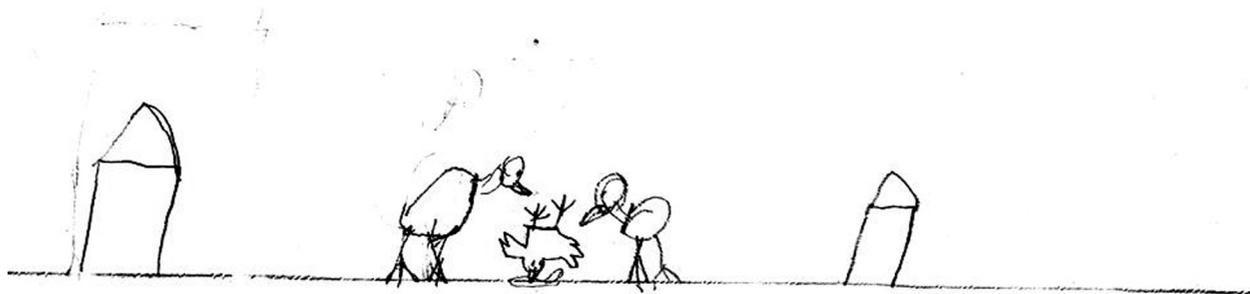


Рис. 1. Первый рисунок Саши М., 7 лет



ка. Рисунок сопровождала следующая история: «Жили-были два цыпленка. Однажды они вышли из домиков погулять и увидели на земле червяка. Они побежали, чтобы схватить добычу, но один другому попал клювом в голову, и между ними завязалась драка. В это время прилетела ворона, схватила и унесла червяка».

Интерпретация персонажей данной истории не составляла труда. Саша идентифицировал себя с меньшим цыпленком, соответственно, другой цыпленок был его старшим братом, а ворона — старшей сестрой. В рассказе передаётся борьба сиблингов за ресурсы в семье. Своей цели достигает старшая сестра, тогда как конфликт интересов проявляется в открытой форме между братьями, но они оба остаются в проигрыше. По шкале эмоционального содержания и шкале оценки образа «Я» данную историю не оценишь выше 2 баллов, так как она передает напряженные, даже враждебные отношения и оканчивается состоянием фрустрации.

После того как с Сашей М. была проведена коррекционная работа с использованием игротерапии, сказкотерапии и символдрамы, повторно применялся Рисуночный тест Сильвер для оценки коррекционной работы и сопоставления результатов. В этот раз для своей истории Саша М. выбрал кота и собаку.

Композиция рисунка, иллюстрирующего рассказ о коте и собаке, имела схожесть с первым рисунком. Сначала Саша изобразил два дома, кота и собаки, соответственно (рис. 2). В этот раз дом кота был меньше по размерам, чем дом собаки. Это явилось подтверждением избавления от чувства неполноценности перед старшим братом. Фигура кота рисовалась более уверенно, размеры не были гипертрофированы, центр конфликта сместился на территорию старшего брата.

Рисунок сопровождался следующим рассказом: «Жили-были кот и собака. Собака жила в будке и у неё были хозяева. Кот был бездомный, и ему трудно было добывать себе пропитание. Однажды хозяин кинул собаке большой кусок мяса. К этому куску мяса подбежал кот. Тут же, откуда ни возьмись, появилась крыса и ухватила за этот кусок. Собака могла их про-

гнать, но она подумала, что кусок мяса очень большой и его на всех хватит. И тогда собака по-братски поделилась с котом и крысой, и они стали дружить».

Мы видим, как с использованием другого варианта Рисуночного теста Сильвер у нас проецируется тот же интрапсихический конфликт; и хотя персонажи меняют свои маски и антураж, его сущность остаётся та же. На моменте возможного переживания негативных чувств, при покушении сиблингов на ресурс, срабатывает механизм рационализации («кусок мяса большой, его хватит на всех, можно поделиться»). Можно сделать заключение об эффективности проведённой коррекционной работы, так как при повторной диагностике сиблинговый конфликт решается не агрессивно, а с использованием адаптивных и социально одобряемых копинг-стратегий поведения.

История Максима В., 12 лет, созданная с помощью Рисуночного теста Сильвер, позволила выявить невротический конфликт между желаемым и реальным, а также беспомощность, страдание и аутодеструктивные тенденции. Данный опыт наиболее ярко иллюстрирует возможности теста для экологичной оценки суицидального риска у детей и подростков.

Среди стимульных открыток варианта А диагностируемый выбрал человека и бокал с трубочкой, который у него ассоциировался с коктейлем. На рисунке, используя простой карандаш и лист тетради, он схематично изобразил человека, пьющего из трубочки коктейль (рис. 3).

Рисунок иллюстрировал следующую воображаемую историю: «Однажды молодой человек чувствовал себя очень уставшим, и ему захотелось поехать в кафе. Он сел на свою машину, приехал в кафе. Там он заказал коктейль за 200 рублей. После того, как он выпил коктейль, ему захотелось простой воды и ему принесли стакан воды за 100 рублей. Вскоре молодой человек покинул кафе и поехал домой, но тут по дороге у него закончился бензин. Он докатил машину до заправки, заправил на последние деньги и поехал дальше. Ему удалось проехать совсем немного, как он попал в аварию. В результате он потерял одну ногу и попал в больницу. В больнице молодой человек пролежал два месяца, наконец-то его выписали, и он по-

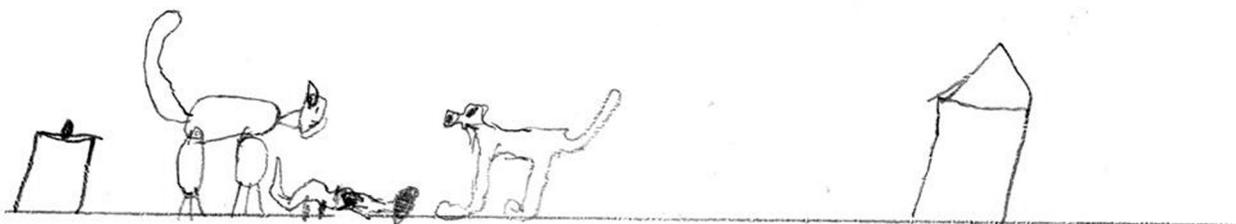


Рис. 2. Второй рисунок Саши М., 7 лет

шёл на костылях домой. Когда он переходил дорогу, его насмерть сбила машина».

В этой истории проявляется фрустрация потребности в безопасности и естественных потребностей (желание пить, коктейль и вода, психическая энергия). Персонаж представляется несчастным, подвергающимся опасности, не достигающим своей цели (не доехал домой), в конце концов — мёртвым.

В процессе своего рассказа Максим В. теребит свой рисунок и разрывает его, давая таким образом выход накопившейся агрессии. Постоянные препятствия (заканчивается бензин, авария, трагический несчастный случай) говорят нам о том, что Максим сталкивается с объективно непреодолимыми трудностями, возникшими при достижении цели или решении актуальных жизненных задач. Данные результаты исследования Рисуночным тестом Сильвер позволяют сделать вывод о необходимости оказания экстренной психологической помощи подростку, находящемуся в состоянии эмоционального стресса.

Таким образом, мы видим, что выявление ведущего интрапсихического конфликта, связанного с ним эмоционального состояния и образа «Я» является необходимой задачей эффективного использования данного проективного теста и построения последующей психокоррекционной работы. Приведённые примеры показывают значительную диагностическую и терапевтическую ценность Рисуночного теста Сильвер и целесообразность его применения в практике психологов образования для решения ряда психопрофилактических, диагностических и коррекционных задач.

Оценочные шкалы Рисуночного теста Сильвер

Умение выбирать (содержание или идея рисунка и/или истории)

0 баллов. Нет признаков сознательного выбора.

1 балл. Перцептивный уровень восприятия. Изображены одиночные объекты, то есть не связанные по смыслу, размеру и расположению на листе.

2 балла. Объекты могут быть связаны по размеру и расположению, но нет взаимодействия.

3 балла. Функциональный уровень. Рисунок отражает то, что персонажи или предметы делают или то, что с ними делают другие (конкретно).

4 балла. Скорее описательный, чем абстрактный стиль изображения. Активность воображения минимальна.

5 баллов. Концептуальный уровень. В рисунке проявлена активность воображения, хорошо проработана идея, подразумевается больше, чем можно увидеть, ясно видна способность к абстракции. Художественные навыки в этом случае не принципиальны.

Умение комбинировать (форма рисунка)

0 баллов. Единственный предмет или персонаж, нет пространственной связи.

1 балл. Персонажи и предметы «плавают» в пространстве и связаны скорее близостью, а не расположением на базисной линии.

2 балла. Попытки показать связь, например стрелками или пунктирными линиями.

3 балла. Нарисована или предполагается базисная линия (нижняя горизонтальная линия), все объекты расположены на ней.

4 балла. Попытки изобразить глубину, но, по крайней мере, половина территории рисунка пустая.

5 баллов. Полная взаимосвязь. Изображена глубина пространства или используется все пространство рисунка, либо изображена серия из двух и более рисунков.

Умение передавать историю (креативность, проявленная в форме и содержании рисунка и в сочинении истории)

0 баллов. История не представлена.

1 балл. Имитация. Копирование стимульного материала, схематично изображенные фигуры и стереотипы.

2 балла. Больше, чем имитация, однако идея рисунка банальна.

3 балла. Реструктуризация. Изменение или усложнение стимульных рисунков или стереотипов.

4 балла. Больше, чем реструктуризация, рисунок умеренно оригинальный и выразительный.

5 баллов. Трансформация. Рисунок высокооригинален, выразителен, проявлено игровое начало, содержится скрытый смысл, используются метафоры, игра слов, шутки, сатира, двоякий смысл.

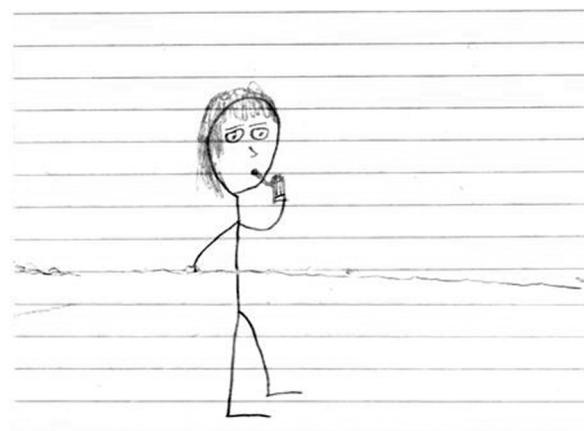


Рис. 3. Рисунок Максима В., 12 лет



Проекционная шкала для оценки эмоционального содержания в задании на воображение

1 балл. Темы с выраженным отрицательным содержанием, например одинокие персонажи, изображенные печальными, одинокими, беспомощными, пытающимися покончить жизнь самоубийством, мертвыми или находящимися в смертельной опасности. Деструктивное взаимодействие между фигурами, связанное с убийством или угрозой для жизни.

2 балла. Умеренно отрицательные темы, например одинокие персонажи, изображенные испуганными, злящимися, неудовлетворенными, нападающими, что-то разрушающими или несчастными. Взаимоотношения между персонажами или предметами напряженные, враждебные, неприятные.

3 балла. Нейтральные темы, например, амбивалентные, включающие как положительный, так и отрицательный смысл. Не эмоциональные, не отрицательные, не положительные. Темы с противоречивым или неясным смыслом.

4 балла. Умеренно положительные темы, например, одиночные персонажи или предметы, изображенные счастливыми, но пассивными, испытывающими удовольствие, а также кем-либо спасаемые. Взаимоотношения дружественные или приятные.

5 баллов. Темы с выраженным положительным содержанием, например одиночные персонажи или предметы, изображенные как успешные, счастливые или достигающие своих целей. Отношения заботы и любви.

Шкала оценки образа «Я»

1 балл. Болезненные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с грустным, беспомощным, одиноким, пытающимся покончить жизнь самоубийством, мертвым или находящимся в смертельной опасности персонажем.

2 балла. Неприятные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с испуганным, фрустрированным или несчастным персонажем.

3 балла. Противоречивые или амбивалентные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с переживающим противоречивые чувства или равнодушным персонажем, либо образ «Я» не просматривается или неясен (например, если испытуемый идентифицирует себя с рассказчиком).

4 балла. Приятные фантазии: испытуемый идентифицирует себя со счастливым, но пассивным персонажем или тем, кого спасают.

5 баллов. Фантазии, связанные с исполнением желаний: испытуемый идентифицирует себя с сильным персонажем, или с тем, кто совершает деструктивные действия, нападает и достигает своей цели,

или с тем, кого любят. Если испытуемый идентифицирует себя более чем с одним персонажем, следует оценить все.

Шкала оценки чувства юмора

1 балл. Рисунок отражает «чёрный», болезненный юмор, например, проявляющийся в насмешке над умирающим или находящимся в смертельной опасности персонажем. При этом персонаж испытывает страдания или страх, переданные в словах или изображении. В 1,5 балла можно оценить рисунок, который отражает «чёрный», но не болезненный юмор, проявляющийся в насмешках над несчастным, мёртвым или находящимся в смертельной опасности персонажем. При этом персонаж не испытывает страдания или страха, переданных в словах или изображении.

2 балла. Рисунок отражает уничижительный юмор, проявляющийся в насмешках над таким главным персонажем, который отличается от испытуемого (например, по полу) и при этом представлен как непривлекательный, разочарованный, глупый, несчастный, но не находящийся в смертельной опасности. В 2,5 балла можно оценить рисунок, который отражает самоуничижительный юмор, проявляющийся в насмешках над таким главным персонажем, который похож на испытуемого или представлен от первого лица как непривлекательный, разочарованный, глупый, несчастный, но не находящийся в смертельной опасности.

3 балла. Рисунок отражает амбивалентный, противоречивый или нейтральный юмор. При этом перспективы развития ситуации для персонажа представляются как амбивалентные либо неясные.

4 балла. Рисунок отражает умеренно положительный, жизнеутверждающий юмор. При этом главный персонаж представлен как преодолевающий препятствия или финал ситуации для него благоприятен.

5 баллов. Рисунок отражает положительный игривый юмор, проявляющийся в насмешке над абсурдом, игре слов, в частности, в стихотворной форме.

Инструкции

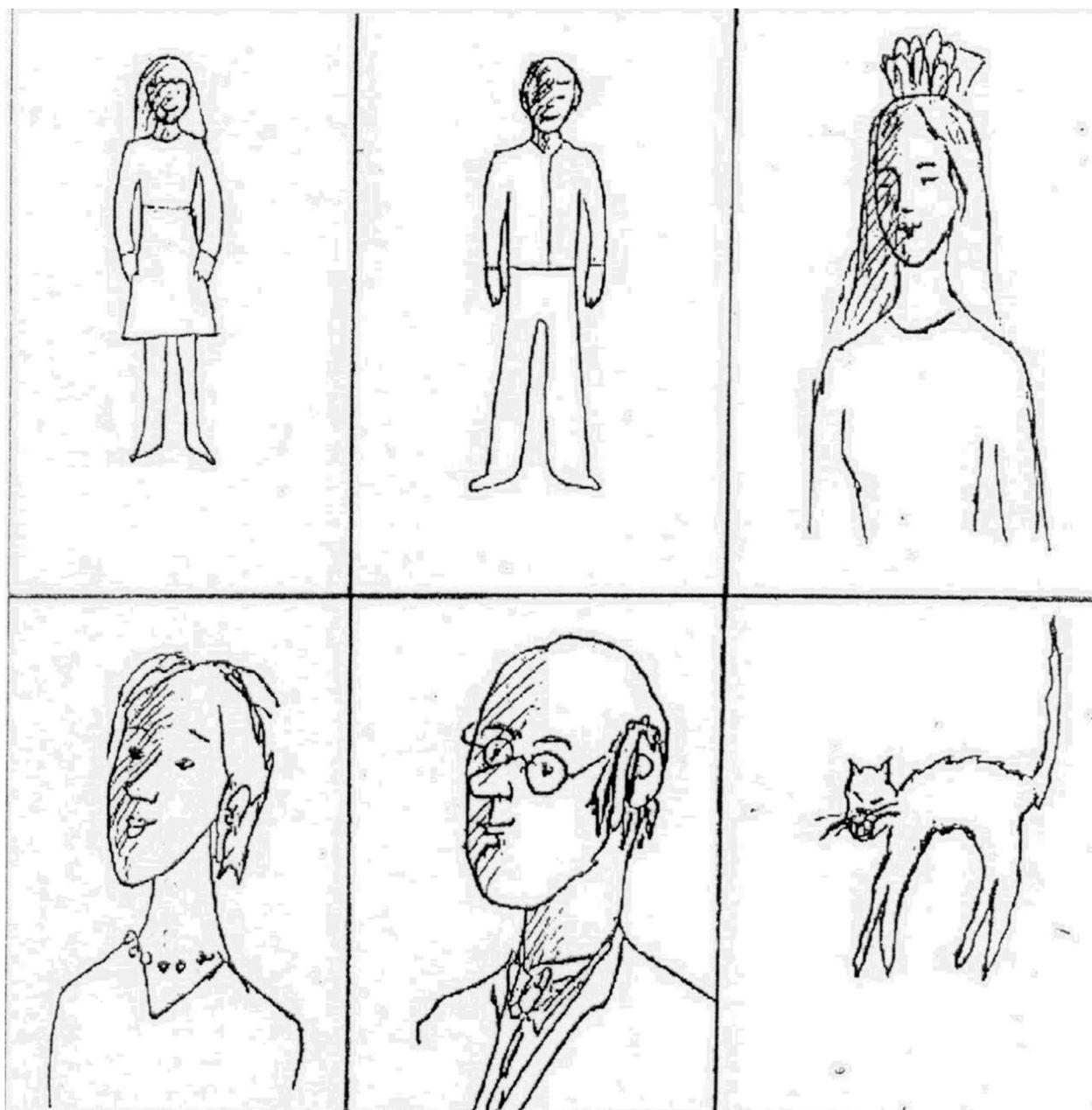
Задание на воображение (вариант А)

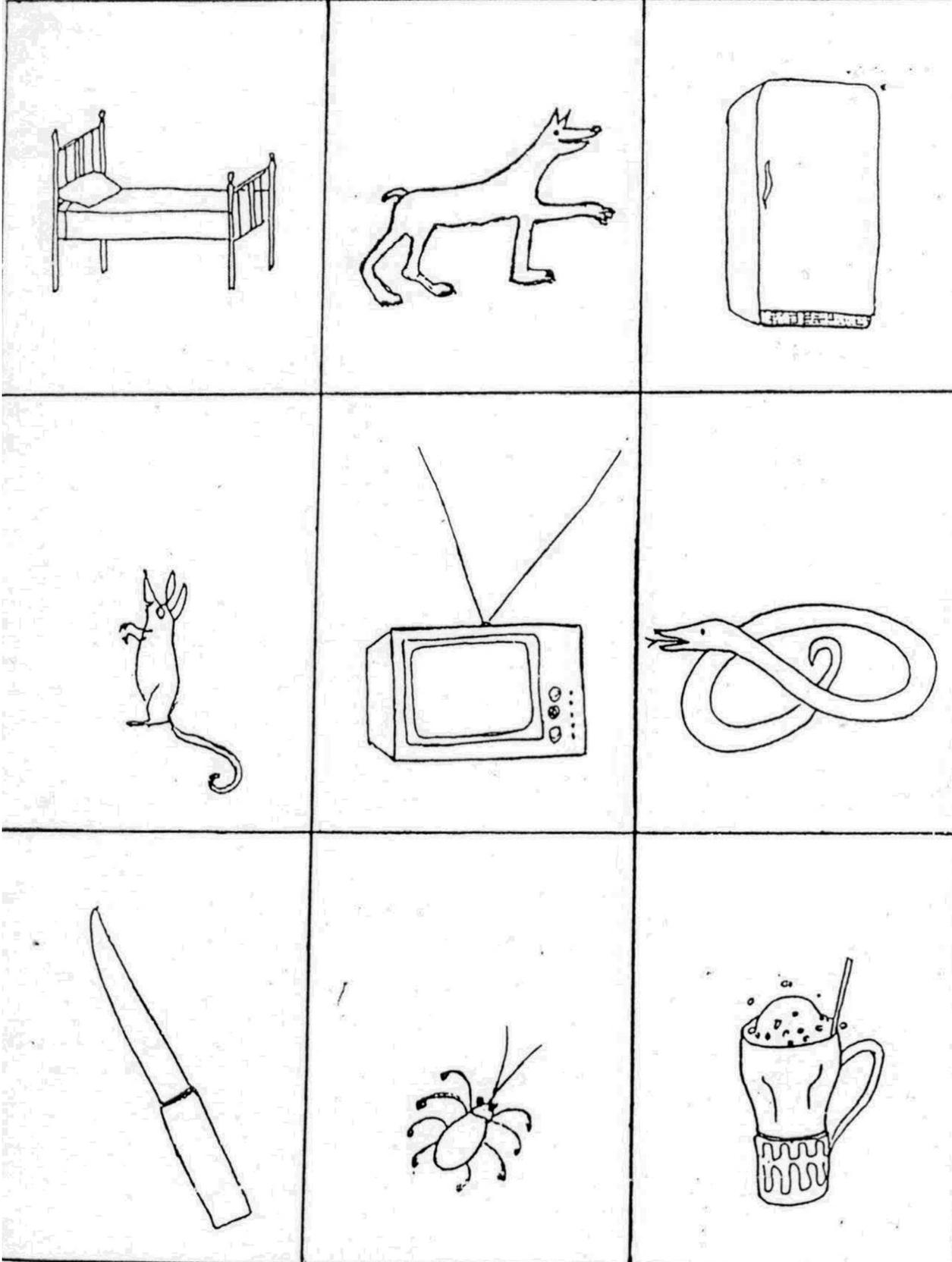
Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами (людьми, животными) или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые новые, дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название или сочините историю. Расскажите, что происходит и что может произойти через некоторое время.

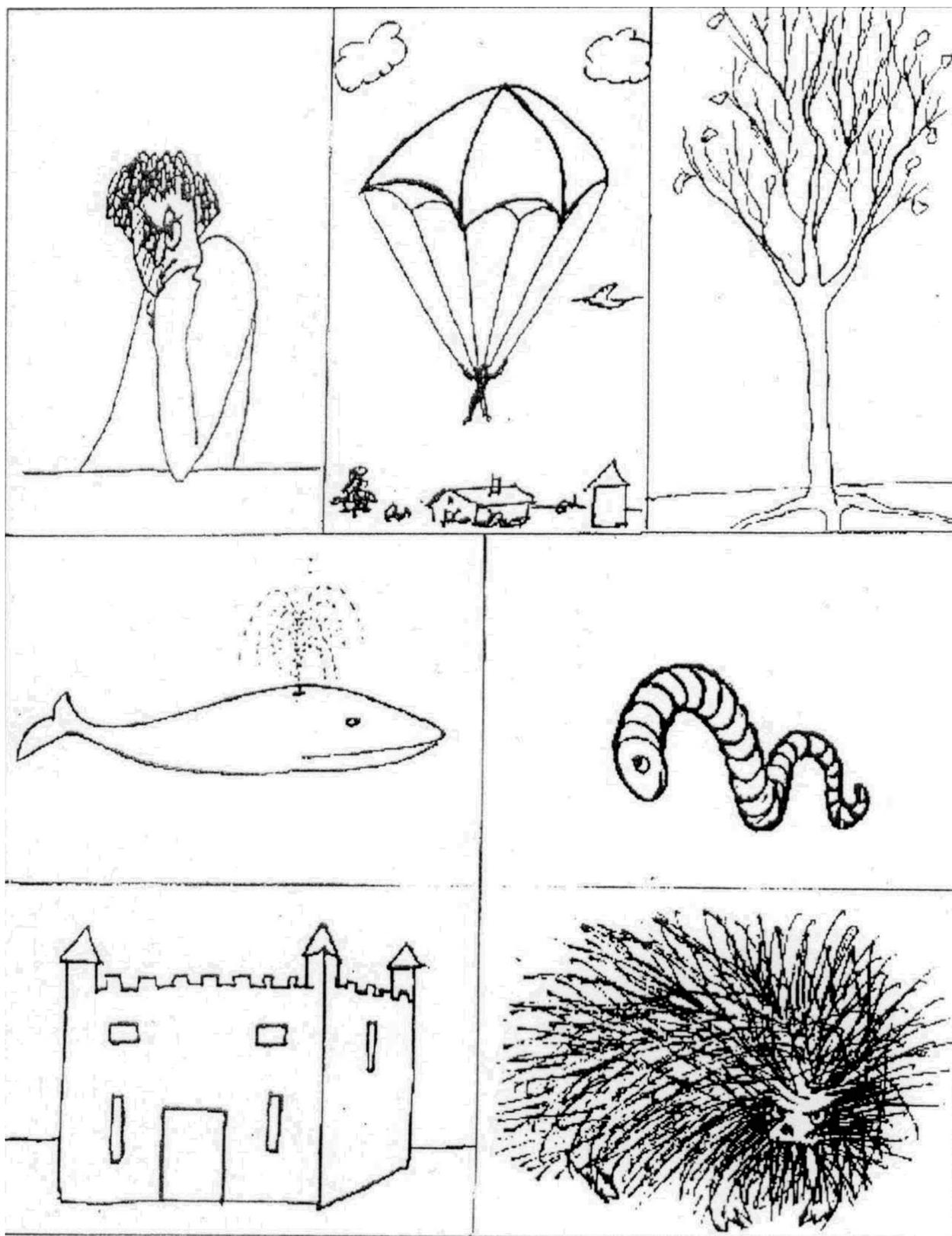
Задание на воображение (Вариант Б)

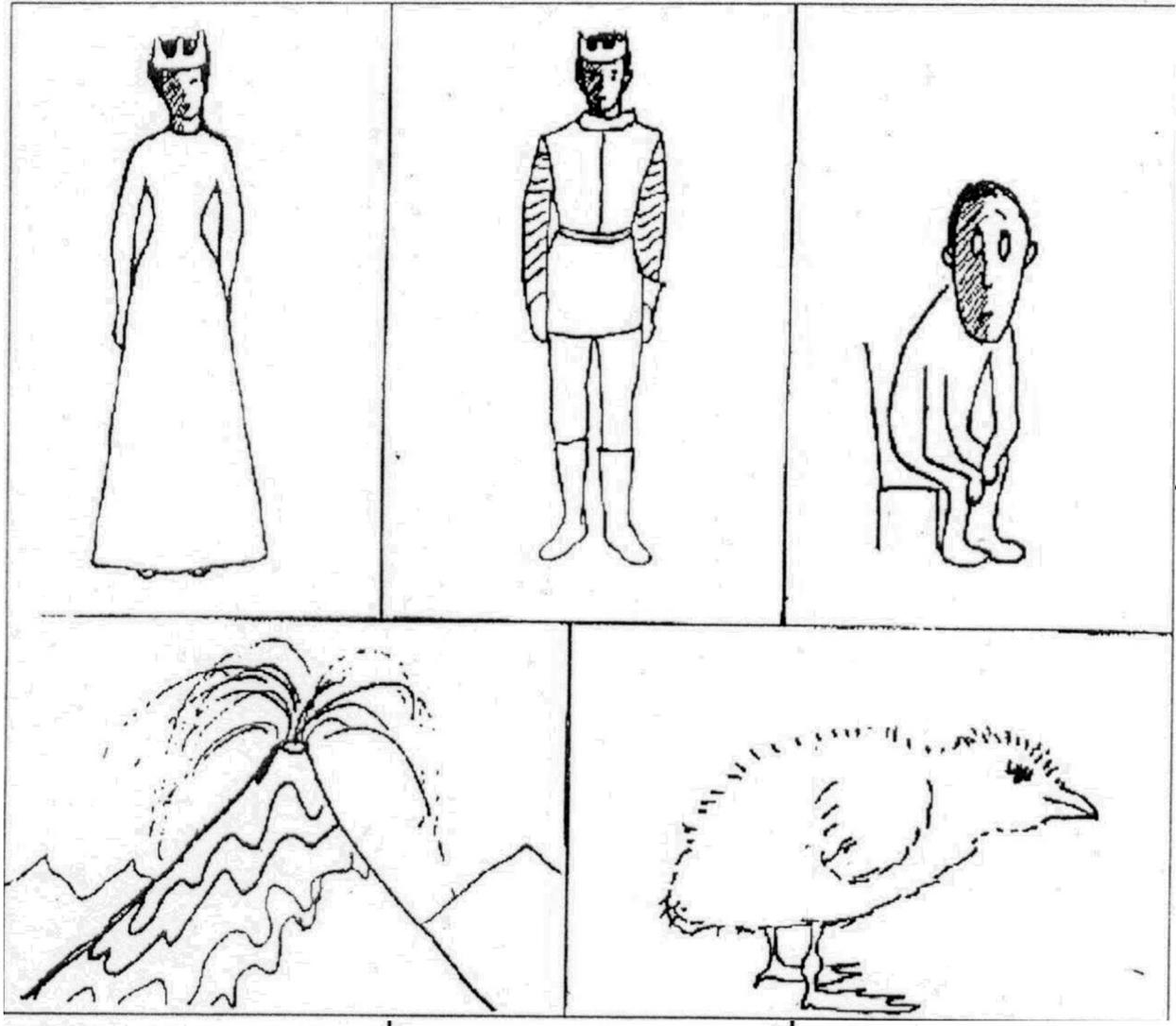
Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами (людьми, животными) или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. При

этом вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые новые, дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать, дайте своему рисунку название или сочините историю. Расскажите, что происходит и что может произойти через некоторое время.

Стимульный материал Рисуночного теста Сильвер (варианты А и Б)







Программы, получившие гриф ФПО России

И.М. Игнатенко

ИМИДЖ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА (просветительская программа семинара-практикума для педагогов)

Программа-победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Просветительские психолого-педагогические программы». С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Занятие 1. Составляющие имиджа

Цель: познакомиться с понятием «имидж», рассмотреть критерии, на основе которых строится имидж педагога, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

Ход занятия.

Перед началом занятия участникам предлагается взять салфетки в том количестве, в каком они сами захотят, мотивировав их тем, что они могут пригодиться в ходе семинара

Упражнение «Салфетки»

Цель: дать краткую информацию о себе, сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок.

Материалы: салфетки.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: все участники садятся в круг. Ведущий по очереди предлагает им называть свое имя и качества, которые для него характерны, но качества он называет в том количестве, сколько салфеток у него в руках. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется последний участник.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли желание взять или отдать салфетки?
- Сложно ли было подобрать те качества, которые подчеркнули бы вашу индивидуальность?

Правила работы в группе:

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
6. Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

Слово ведущего. Научить ребенка достойному поведению может только учитель, для которого такое поведение является стилем жизни. Уважать достоинство ученика способен только учитель, который осознает значимость своего труда, видит уважение к этому труду и к себе как к личности.

По наблюдениям психологов, в каждом педагогическом коллективе есть учителя, свободные от догм и стереотипов, способные к профессиональному и личностному росту. Именно они помогают своим воспитанникам преодолеть отчуждение от школы, благодаря им ученики идут на уроки с радостью.

Имидж учителя играет большую роль в возникновении педагогического воздействия, влияния на детей.

Имидж (с англ.) — образ, облик (русская версия) личности, в котором наиболее ощутимо проявляются те качества, благодаря которым достигается эффект персональной привлекательности.

Имидж — своеобразный человеческий инструмент, помогающий выстраивать отношения с окру-



жающими. Имидж — это всегда единство внутреннего и внешнего. «Какой бы имидж вы ни старались явить миру, он должен быть прежде всего отражением вашей внутренней сути и прочно базироваться на ней» (В.М. Шепель).

Упражнение «Составляющие имиджа»

Цель: рассмотреть основные составляющие имиджа.

Материалы: 2 листа ватмана, фломастеры.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: участники делятся на 2 группы, задача которых прописать основные компоненты (их значимость), которые необходимы для создания положительного имиджа педагога. На выполнение задания отводится 7-10 минут.

Группы высказываются по очереди. Первая микрогруппа называет свои составляющие имиджа педагога, и все качества фиксируются на доске. Для второй микрогруппы работа усложняется за счет особенностей представления своего портрета — оно проходит в виде ответов на вопросы:

- С чем в списке предыдущей группы вы согласны?
- Что вы сами предлагаете добавить?
- Что в этом списке вы бы изменили, уточнили?

Таким образом, список дополняется и изменяется, при этом первая микрогруппа имеет право отстаивать свое решение, приводить аргументы в свою защиту. Итогом групповой дискуссии является список качеств, которые составляют имидж педагога, удовлетворяющий всех участников.

Предполагаемый ответ: внешний вид, гибкость, стремление к самоактуализации, доброжелательность, умение брать ответственность на себя, коммуникабельность, направленность на личность другого человека, принятие себя, уважение чужого мнения, организаторские способности, умение видеть на несколько шагов вперед, креативность, эмпатийность.

Слово ведущего. В структуре имиджа профессионала, предложенной Л.М. Митиной, выделены внешний, процессуальный и внутренний компоненты.

Внешняя составляющая включает мимику, жесты, тембр и силу голоса, костюм, манеры, походку. Внешний вид преподавателя, безусловно, может создать рабочее или нерабочее настроение на уроке, способствовать или препятствовать взаимопониманию, облегчая или затрудняя педагогическое общение.

Профессиональная деятельность, по мнению Л.М. Митиной, раскрывается через процессуальную составляющую имиджа, которая конкретизируется такими формами общения, как профессионализм, пластичность, выразительность и т. д. «Эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий..., способен оживить урок, сделать его экспрессивным, приблизить к естественному общению».

Внутренняя составляющая — это внутренний мир человека, представление о его духовном и интеллектуальном развитии, интересах, ценностях, его личности в целом.

Таким образом, имидж учителя содержит следующие структурные компоненты: индивидуальные и личностные качества, коммуникативные, особенности профессиональной деятельности и поведения.

Упражнение «Психологический портрет учителя: опыт самодиагностики» (тест, см. Приложение 2 на CD-диске)

Цель: помочь педагогу найти резервы для более эффективной работы или понять причины существующих профессиональных проблем.

Материалы: бланки для самодиагностики.

Инструкция: самотестирование проходит на основе принципа конфиденциальности: педагогам раздаются индивидуальные бланки для ответов, которые с этого момента являются их собственностью, а для интерпретации шкал ведущим зачитываются все возможные варианты результатов.

После зачитывания обработки результатов группа приглашается к обсуждению, содержанием которого становятся не результаты самотестирования, а мысли и чувства, возникшие в связи с результатами самотестирования.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ощущения вызвало у вас предстоящее самотестирование (предстоящие результаты)?
- Совпадает ли полученная картина с вашими представлениями о себе?
- Какой характер имеют эти расхождения?
- Информация по какой из шкал для вас является более значимой?
- Насколько объективно, на ваш взгляд, этот тест может отразить психологический портрет педагога?

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: анализ своих сильных и слабых сторон, осознание их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование личностных качеств воспитанников.

Материалы: бумага, ручка.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: нужно стремиться к тому, чтобы не было необходимости каждую минуту контролировать ситуацию и думать о том, как выглядишь в глазах детей. Напротив, надо стараться быть естественным, честным перед воспитанниками, то есть таким, какой ты есть на самом деле. Но для этого каждому педагогу необходимо развивать в себе такие качества, которые, являясь неотъемлемыми чертами его личности, будут положительно влиять на формирование определенных сторон личности детей.

Каждому участнику на основе результатов самодиагностики необходимо оценить по степени удовлет-

воренности (низкая, средняя, высокая) компоненты своего имиджа (те, которые рассматривались в предыдущем упражнении). На выполнение этого задания отводится 10 минут. На основе полученных данных можно делать выводы и начинать строить стратегию по формированию персонального педагогического имиджа.

Вопросы для обсуждения:

- Какие сильные стороны в своей личности вы смогли выделить?
- Кому было трудно это сделать?

Рефлексия занятия. Упражнение «Записки»

Цель: дать возможность участникам выразить свое состояние и мысли на бумаге, получение обратной связи.

Материалы: бумага, ручка.

Время проведения: 2-3 минуты.

Инструкция: участникам предлагается написать записки, содержание которых может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем любому другому участнику, ведущему или себе. Также участники имеют возможность отметить, какие составляющие имиджа педагога они хотели рассмотреть более подробно.

Примечание: на протяжении всех занятий каждый участник, если возникает желание, может воспользоваться упражнением «Записки».

Занятие 2. Внешний облик как одна из составляющей имиджа

Цель: начать освоение активной позиции самопознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к профессии.

Ход занятия

Слово ведущему: имидж педагога — это его внешние и внутренние характеристики, которые играют важную роль в его профессиональной деятельности. Учитель должен обладать привлекательной внешностью, хорошим вкусом, личным обаянием. На основе первого впечатления формируется изначальный и довольно устойчивый стереотип восприятия педагога, что играет большую роль в педагогическом воздействии и влиянии на детей. Как писал А.А. Бодалев: «Первое впечатление ученика об учителе является важнейшей стороной взаимодействия в учебной деятельности». Это раньше считалось, что «думать о красоте ногтей» могут только легкомысленные люди. Сейчас время изменилось: окружающие часто судят о нас, в том числе и, по нашему внешнему виду. А уж внешний вид учителя служит его ученикам примером для подражания. Кстати, и родители, приходящие в школу, обращают внимание на то, как выглядят учителя, как общаются с детьми и между собой, насколько они улыбки. Культура одежды имеет не меньшее значение, чем культура поведения, так как внешний вид является визитной карточкой учителя. «Одежда и оде-

вает, и открывает человека». По данным Н.В. Панферова, 85% людей строят свое первое впечатление на основе внешнего облика человека.

Упражнение «Коллаж «я на работе», «я вне школы»

Цель: оценить значение внешнего облика педагога в процессе своей профессиональной деятельности.

Материалы: ватман, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Время проведения: 15 минут работа в группах, 5-10 минут обсуждение.

Инструкция: все участники делятся на две группы. Каждая группа должна оценить внешний облик педагога: стиль одежды, прическа, макияж и т. д. Первая группа составляет коллаж «Педагог на работе», вторая — «Педагог вне школы». На выполнение задания отводится 15 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли было подобрать соответствующий образ?
- На какие компоненты внешнего облика вы обратили особое внимание?
- Всегда ли стиль педагога на работе и вне ее одинаков?

Слово ведущему.

- Внешний вид учителя имеет довольно большое значение, так как его работа связана с общением с большим количеством людей, при этом основная часть — дети. В этом случае, классический, даже немного консервативный вид куда уместнее, чем ультрамодные наряды.
- Внешний вид педагога должен отличаться элегантностью, аккуратностью, чистотой и опрятностью, внушать уважение и вызывать доверие.
- Одежда должна быть удобной, но не противоречить общепринятым нормам приличия.
- Идеальной формой одежды для учителя является такая, которая способствует сосредоточению внимания учеников не на изучении деталей одежды, а именно на усвоении материала. Такой одеждой может быть деловой костюм, который подчеркивает профессиональные, личные качества и официальность отношений с учениками. К деловому костюму относят пиджак с юбкой или брюками и блузку, а также элегантное платье.
- В российских традициях черный, белый и серый цвета поднимают статус личности в глазах окружающих, а яркая цветная гамма может повлиять на качество усвоения материала классом, привлекая внимание исключительно к внешнему виду учителя. Выбирая пастельные, спокойные цвета, вы можете быть уверены, что внимание будет сконцентрировано именно на изложении вашего материала. Предпочтительными цветами для деловой одежды считаются серый, черный, коричневый, бежевый, темно-синий, темно-бордовый. Блузки



и рубашки могут быть нежных пастельных тонов. Старайтесь избегать люрекса, кожи, блесток и искусственных материалов.

- Украшений должно быть минимальное количество, они не должны быть яркими и броскими, если учитель не хочет, чтобы в течение всего урока ученики внимательно изучали новое кольцо, вместо того чтобы учиться.
- Позаботьтесь о прическе, макияже и маникюре: вы должны производить впечатление ухоженной женщины. Чтобы выглядеть максимально естественно, макияж и маникюр подберите в сдержанных нейтральных тонах. Прическа должна быть в меру строгой. Цвет волос должен быть естественным.
- Не приобретайте и не надевайте одежду из тканей, которые легко мнутся, потому что к середине рабочего дня будете выглядеть непрезентабельно.
- Украшения и аксессуары следует выбирать неброские: прекрасно подойдут бусы из не крупного жемчуга средней длины, тонкие кольца из благородного металла, небольшие серьги.
- Типичными деталями превосходства являются очки (идет переоценка умственного и образовательного уровня), длинные волосы у мужчин (если это не протест хиппи, то идет переоценка духовного, интеллектуального уровня, круга интересов).
- Удачно подобранный гардероб поможет своему владельцу не только произвести благоприятное впечатление на окружающих, но и подчеркнет его профессиональные и личные качества.

Упражнение «Как звучит мой голос?»

Цель: развитие умения управлять своим голосом.

Материалы: карточки с заданиями.

Время проведения: 10-15 минут.

Одной из важных внешней составляющей имиджа учителя, является умение управлять своим голосом, мимикой, жестами.

Инструкция: каждому участнику предстоит прочитать стихотворение (любое по своему желанию) с той интонацией, которая прописана на карточке с заданием. Задача группы — определить, что хотел изобразить участник.

Карточки с заданиями: маленький ребенок, застенчивый человек, ласковая мама, строгий папа, трусливый зайчик, уверенный мальчик.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было передать голосом настроение героя?
 - Всегда ли мы можем передать свои ощущения при общении с детьми?
- Слово ведущему.* Голос, жесты, мимика.
- Голос — звучащий имидж педагога, его главное орудие труда на уроках, внеклассных занятиях, родительских собраниях.
 - Голосом — при правильной дикции, интонировании, громкости, выразительности — можно завоевать, влюбить, увлечь, овладеть аудиторией.

- Люди, голос которых всегда звучит в громком «ругательном» режиме, сразу отталкивают от себя других. Оправдывая себя, они заявляют: «Я не кричу, у меня такой голос». На самом деле это тревожный симптом: такое невротическое поведение они часто получают от родителей или от среды своего обитания. Для педагога такая голосовая манера — сигнал о профессиональной непригодности.
- Над своим звуковым имиджем можно работать, и успешно.
- Учителю важно контролировать свои жесты, особенно необходимо избавляться от агрессивных, которые на бессознательном уровне отталкивают детей от личности педагога.
- Мимика должна быть только доброжелательной.
- Улыбка — это самое мощное оружие в арсенале любого педагога.
- Наличие ненормативной лексики, жаргонизмов в речи педагога — показатель профнепригодности.

Упражнение «Коллективный счет» (И.В. Вачков)

Цель: развивать у участников группы способность работать в команде.

Время: 5 минут.

Инструкция: все становятся в круг. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибки. При этом должны выполняться два условия:

- 1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число, то есть запрещено договариваться;
- 2) если нужное число будет названо вслух двумя и более игроками, то счет начинается с единицы.

Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять нужно ли ему в данный момент промолчать или назвать число.

Рефлексия занятия: продолжите незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 3. Эмоциональная культура педагога

Цель: развивать эмоциональную отзывчивость, эмоциональную выразительность и эмоциональную устойчивость у педагогов.

Ход занятия

Слово ведущего. Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности.

Переживаемые негативные эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными вегетативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тоне лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.



Учитель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога. Важнейшими её показателями являются эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность.

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развитие навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

Время проведения: 5-10 минут.

Инструкция: участники становятся в затылок друг к другу. Ведущий просит последнего участника задумать какую-либо эмоцию и передать её стоящему перед ним человеку без слов (прикосновением, жестом, мимикой). Задача заключается в том, чтобы каждый следующий человек передавал ту эмоцию, которую «получил», своими средствами. Когда первый человек получил «эмоциональное послание», его спрашивают, какую, по его мнению, эмоцию хотел передать ему сосед. Затем второй человек говорит, какую эмоцию он получил и передавал, и так продолжается до последнего участника. Начать желательно с более легких (для изображения) эмоций — счастье, печаль, страх, а потом перейти к более сложным — гнев, разочарование, удивление.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было передать задуманную эмоцию?
- Каков механизм узнавания эмоций?
- Были ли верно угаданы эмоции?
- Какие эмоции угадывались легче?

Упражнение «Карусель общения»

Цель: развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах.

Инструкция: участники по кругу продолжают заданную ведущим фразу — «Я люблю...», «Меня радует...», «Мне грустно, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я горжусь собой, когда...».

Слово ведущего. Большинство людей время от времени в определенных ситуациях бывают эмоционально неустойчивыми. Учителя также не свободны от ошибок. У них есть свои проблемы, которые могут вызвать конфликт, фрустрацию, обиду, чувство вины, но педагоги несут большую ответственность за их разрешение, чем представители других профессий, потому что в проблемные ситуации включены их ученики. Но как иногда трудно бывает себя сдерживать!

Из многочисленных приёмов повышения эмоциональной устойчивости, прежде всего, можно рекомендовать следующие.

- Пытайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки.
- Накапливайте и фиксируйте собственный опыт педагогических находок, успехов, достижений, добрых слов и дел.
- Чаще пользуйтесь добрым юмором, поддерживающей шуткой.
- Овладейте и систематически пользуйтесь одной из систем релаксации, подходящей вам.
- Занимайтесь профилактикой фрустрирующих ситуаций, прогнозируйте ответную реакцию учеников на ваше поведение, чтобы потом не жалеть о содеянном.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: разделить участников на малые группы.

Время проведения: 1-2 минуты.

Инструкция: ведущий называет какое-либо число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким количеством человек. В результате этой игры участников разбивают на 2 группы для следующей игры.

Упражнение «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Цель: ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

Материалы: ватман, фломастеры.

Время проведения: 10 минут работа в группах, 5-7 минут обсуждение.

Инструкция: участники разделены на 2 группы, каждой из которых необходимо ответить на вопрос «Как вы боретесь с негативными эмоциями?».

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями (варианты ответов могут быть представлены как словами, так и форме рисунка).

Возможные варианты ответов: спортивные занятия, контрастный душ, мытье посуды, рисование и кляксы, скомкать газету и выбросить ее, спеть любимую песню, послушать музыку или посмотреть телевизор, покричать то громко, то тихо, потанцевать под музыку — причем как спокойную, так и «буйную», смотреть на горящую свечу, вдохнуть глубоко до 10 раз, погулять в лесу.

Слово ведущего. Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клонет», а заранее, пока для этого нет необходимости.



К методам релаксации относятся:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на снятие мышечного напряжения;
- визуализация.

Дыхательная гимнастика. Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что выдыхаемый воздух более холодный, чем вдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минуты. Затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глу-

боким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизирующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

«Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Упражнения на снятие мышечного напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

**Инструкция участникам:**

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблук гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение — расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Визуализация. Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут вспомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

Цель: развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция:

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите «Я не хочу хвастаться, но...», обращаясь ко всем, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Рефлексия занятия. Продолжите незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 4. Профессионально значимые личностные качества педагога

Цель: сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчеркивания своих индивидуальных черт как личности и как профессионала, осознания их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование личностных качеств воспитанников.

Ход занятия

Слово ведущего. Профессионально значимые личностные качества педагога — это характеристики умственной, эмоционально-волевой и нравственной сторон личности, влияющие на продуктивность (успешность) профессионально-педагогической деятельности учителя и определяющие ее индивидуальный стиль.

- гражданственность (социальная ответственность; готовность личности деятельно, энергично содействовать решению общественных проблем);
- любовь к детям (гуманизм, доброжелательность, чуткость, отзывчивость, внимательность, душевность, вежливость и т. д.);
- оптимизм (вера в силы и возможности позитивного развития ученика);



- справедливость (честность, совестливость, способность действовать беспристрастно);
- общительность (педагогический такт, коммуникабельность);
- требовательность к себе и к детям (ответственность, организованность, самокритичность, добро-совестность, правдивость, дисциплинированность, гордость, чувство собственного достоинства, разумность, скромность, инициативность, активность);
- альтруизм — бескорыстие (бескорыстная забота о благе других);
- волевые качества (целеустремленность — «рефлекс цели», по выражению И.П. Павлова; выдержка, самообладание, уравновешенность, настойчивость, энергичность, решительность, терпеливость, смелость);
- толерантность — терпимость, снисходительность к людям;
- педагогическая наблюдательность (проницательность, педагогическая зоркость);
- эмпатия (умение понимать внутреннее психическое (эмоциональное) состояние ученика и сопереживать с ним это состояние не только на словах, но и на деле; эмоциональная отзывчивость);
- интеллигентность (обаяние, духовность);
- современность (наличие у учителя ощущения своей принадлежности к одной эпохе с учениками);
- доминантность (деловитость, склонность вести за собой, принятие ответственности за других, умение руководить);
- креативность (творчество).

Упражнение «Работа с притчей» (притча «Дерева-характеры»).

Цель: помощь участникам тренинга в осознании черт собственного характера, развитие навыков рефлексии.

Материалы: притча, спокойная музыка, бумага, карандаши.

Время проведения: 20-25 минут.

Притча о Деревьях-Характерах

В некотором удивительном мире в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам.

У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх,

потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь — от корней до кроны — покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отропками — это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь.

А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви — ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер.

Инструкция: каждому участнику необходимо представить и изобразить в цвете свое собственное «Дерево-характер» с ветвями: «Отношение к людям», «Отношение к делу», «Отношение к себе», «Отношение к вещам». А также отметить на рисунке, кто бы мог жить в тени вашего дерева, и придумать имя своему дереву — что оно будет символизировать.

Вопросы для обсуждения:

- Как складывался у вас образ вашего «Дерева-характера»?
- Какие ветви вы сделали особенными и почему?
- Испытывали ли вы затруднения в изображении своего дерева?

Упражнение «Бабочки»

Цель: показать значимость эмпатического слушания в процессе общения.

Время проведения: 7-10 минут.



Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй — ребенком.

Ситуация №1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

Ситуация №2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

Упражнение «Рассказ из заголовков» (Э. де Боно)

Цель: развитие дивергентного мышления, способность находить альтернативы.

Материалы: газета, ножницы.

Время проведения: 10-15 минут.

Слово ведущего. Креативность. Каждый педагог потенциально владеет творческой способностью, нужно только найти их в себе, преодолеть психологические препятствия, который ограничивают их развитие, овладеть методами творческой деятельности.

Инструкция: участники берут один экземпляр газеты и просматривают заголовки. Задача — составить вместе как можно больше заголовков так, чтобы получился какой-нибудь рассказ. Этот рассказ должен сам по себе иметь смысл. Если приходится заполнять пробелы выдуманными словами, то рассказ не совсем удался. Чем больше заголовков, чем длиннее рассказ, тем большего успеха участники могут добиться. Вырезав заголовки, необходимо составить из них различные комбинации. Можно выполнить вариант задания, взяв картинку (фотографию) из газеты и подобрав к ней заголовок. Это может быть любой заголовок, кроме «родного» (того, который действительно соответствует этой картинке). Комбинация может быть как серьезной, так и шуточной (постарайтесь по возможности получить шуточную комбинацию).

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли у вас составить рассказ?
- **Рефлексия занятия:** продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...».

Занятие 5. Педагог как руководитель и организатор

Цель: дать возможность участникам проверить себя и свою готовность стать лидером, развивать способности лидера соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта.

Ход занятия

Слово ведущего. В силу своих должностных обязанностей педагог выступает не только как руководитель своей деятельности, но и деятельности своих учеников.

Организаторские способности это, во-первых, способность организовать ученический коллектив, сплотить его, воодушевить на решение важных задач и, во-вторых, способность правильно организовать свою собственную работу. Организация собственной работы предполагает умение правильно планировать и самому контролировать её. У опытных учителей вырабатывается даже своеобразное чувство времени, умение правильно распределить работу во времени, укладываться в намеченные сроки.

Упражнение «Коммуникативные и организаторские способности» (тест, см. Приложение 2 на CD-диске)

Цель: оценить развитие у педагогов организаторских и коммуникативных способностей.

Материалы: бланки для самодиагностики.

Инструкция: самотестирование проходит на основе принципа конфиденциальности: педагогам раздаются индивидуальные бланки для ответов, которые с этого момента являются их собственностью, а для интерпретации шкал ведущий зачитывает все возможные варианты результатов.

Затем группа приглашается к обсуждению, содержанием которого становятся не полученные результаты, а мысли и чувства, возникшие в связи с результатами самотестирования.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ощущения вызвало у вас предстоящее самотестирование (предстоящие результаты)?
- Совпадает ли полученная картина с вашими представлениями о себе?
- Какой характер имеют эти расхождения?
- Информация по какой из шкал для вас является более значимой?
- Насколько объективно, на ваш взгляд, этот тест может отразить психологический портрет педагога?

Упражнение «Новый Юлий Цезарь»

Цель: эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций, развить умение эффективно действовать в нескольких направлениях.

Время проведения: 10-15 минут.



Инструкция: это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно качественно выполнять несколько различных действий.

В каждом раунде будет участвовать 8 игроков: 2 основных участника — Юлиев Цезарей и по 3 дополнительных к одному основному.

Основные участники — Юлии Цезари выходят и садятся на стулья друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 метра, второй и третий участники садятся справа и слева от Юлиев Цезарей, четвертый становится за спиной Юлиев Цезаря.

Основная задача Юлиев Цезарей договориться друг с другом пойти в кино (решить, какой фильм будут смотреть, где, когда).

Участник справа — говорит простые движения, которые Юлий Цезарь должен выполнять в процессе разговора (поднять правую руку, встать и т. д.).

Участник слева — задает любые вопросы простого содержания, на которые Юлий Цезарь должен отвечать в течение разговора.

Участник, стоящий сзади, должен показать «противоположному» Юлию Цезарю определенную ситуацию, которая имеет сюжет. Задача Юлиев Цезарей увидеть ситуацию и понять ее содержание.

Упражнение продолжается в течение 2-3 минут. Затем можно повторить с другими участниками.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли договориться, при этом выполняя предложенные задания?
- Какие действия сложнее было делать: выполнять движения по инструкции, или отвечать на вопросы, или понять сюжет третьего участника?
- Случались ли во время упражнения мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты?

Слово ведущего. Организаторские способности являются профессионально важными для учителя. Но постоянно организуя других, он, прежде всего, должен уметь правильно организовать самого себя.

Самоменеджмент — это использование испытанных методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

Упражнение «Восприятие времени»

Цель: определить у педагогов их внутреннее восприятие времени.

Материалы: настольные или настенные электронные часы с секундомером.

Время: 5 минут.

Инструкция: вам сейчас предстоит определить продолжительность времени в 1 минуту. Для этого вам необходимо закрыть глаза, и по моей команде «Начали» вы будете отсчитывать 1 минуту. Как только вы

определите, что минута прошла, вы откроете глаза и, взглянув на секундомер, сможете определить, сколько реально прошло времени.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам точно определить заданное время?
- Что вы можете посоветовать тем, кто не смог точно определить минуту?

Упражнение «Палитра дня»

Цель: провести анализ затруднений при организации времени в течение дня.

Время проведения: 10 -15 минут.

Инструкция: участникам необходимо написать те дела, которые они делают в течение дня. После чего оценить те «помехи», которые препятствуют в их успешном выполнении. На выполнение задания отводится 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли распределить свои повседневные дела во времени?
- Какие помехи вы смогли выделить?

Слово ведущего. Список «поглотителей» времени:

1. Нечеткая постановка цели (отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения).
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка много сделать за один раз.
4. Плохое планирование трудового дня.
5. Личная неорганизованность («заваленный» рабочий стол, поиски записей, памяток и т. д.).
6. Чрезмерное чтение.
7. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
8. Недостатки кооперации или разделения труда (редкое делегирование (перепоручение) дел, недостаточный контроль за перепорученными делами).
9. Отрывающие от дел телефонные звонки, неожиданные посетители.
10. Неспособность сказать «нет».
11. Отсутствие самодисциплины.
12. Неумение доводить дело до конца, откладывание дел «на завтра».
13. Излишняя коммуникабельность, «болтовня» на частные темы.

Таким образом, освободившись от «поглотителей» вашего времени и выяснив слабые места в самоорганизации, вы сможете высвободить значительные резервы времени для себя.

Слово ведущего. Каждодневная работа педагога является большой нагрузкой на психику человека, так как все время ставит перед ним новые трудно разрешимые задачи, без времени на обдумывание или расчета наиболее удачного решения.



Упражнение «Моя копилка»

Цель: развитие умения уверенно реагировать в нестандартных ситуациях.

Материалы: карточки с описанием ситуаций.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция: участникам предлагаются карточки с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Необходимо определить, есть ли в запасниках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

Ситуации:

- «Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»
- «Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»
- «Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболели! Чем вы можете спасти ситуацию?»

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли вам приходится сталкиваться с неожиданными ситуациями?
- Легко ли вам было найти выход в данном конкретном случае?

Рефлексия занятия: продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 6. Эффективные приемы общения

Цель: расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Ход занятия

Слово ведущего. Важное умение, которым должен обладать каждый педагог, — это способность к общению, умение найти правильный подход к учащимся, установить с ними целесообразные, с педагогической точки зрения, взаимоотношения, наличие педагогического такта.

Упражнение «Рецепт успеха»

Цель: рассмотреть основные компоненты, которые помогают добиться успеха.

Время проведения: 10 минут на работу в группах, 5-10 минут на обсуждение.

Инструкция: все участники делятся на две группы. Каждая группа попробует примерить на себя роль шеф-повара и составить новый рецепт, но рецепт непростой: 1 группа — рецепт успеха, 2 группа — коктейль уверенности. Подумайте, какие ингредиенты

должны входить в состав вашего рецепта и в каком количестве.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли составить рецепт?
- Удалось ли вам достаточно полно составить рецепт?

Упражнение «Копия»

Цель: развитие умения межличностного взаимодействия, грамотного построения своей речи, умения проследить значение обратной связи в процессе общения.

Материалы: карточки с изображениями (см. Приложение 3 на CD-диске).

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: упражнение проводится в два этапа.

На первом этапе коммуникация односторонняя. Вероятность ошибки весьма велика, поскольку слушатели не могут переспрашивать говорящего.

1. Группа садится полукругом. Каждый берет себе карандаш и бумагу.

2. Предложите любому желающему взять на себя тяжелую роль — коммуникатора. Коммуникатор садится напротив остальной группы и получает материал к этому упражнению. Его задача — так описать картину с листа, чтобы остальные участники могли нарисовать ее на своих листах идентично образцу. Каждый работает только для себя, переспрашивать коммуникатора запрещено. Если у коммуникатора сложилось впечатление, что он предоставил достаточно информации, он просто говорит о том, что закончил.

3. Участникам показывается оригинал, чтобы они смогли сравнить с ним свое произведение. Обращается внимание на то, что всем давалась одинаковая информация, но картины все равно различаются. Как можно это объяснить?

Вопросы для обсуждения:

- На что нужно обращать особое внимание при односторонней коммуникации?
- В чем преимущество двусторонней коммуникации?

Слово ведущему. Памятка учителю по подготовке к выступлению.

1. Обозначьте тему выступления (словом или словосочетанием).
2. Подумайте о том, кому это выступление будет предназначено.
3. Определите его цель (рассказать, развлечь, сравнить, убедить и т. д.).
4. Составьте примерный план-схему выступления. Для этого вспоминайте все, что вы уже знаете или о чем хотите упомянуть.
5. Соберите необходимую информацию.
6. Сформулируйте основную идею вашего выступления в виде законченного предложения.



7. Уточните ее дополнительными или сопутствующими идеями.

8. Запишите эти идеи законченными предложениями.

9. Логично расположите их по порядку и составьте окончательный план выступления. Для этого определите способ изложения мысли. Он может быть построен на индукции, дедукции, аналогии и т. д.

10. Дополните каждый пункт плана ключевыми словами, отражающими основную идею.

11. При желании напишите полный текст выступления.

12. Отрепетируйте свое выступление перед зеркалом.

Упражнение «Постройтесь по порядку»

Цель: развитие умения видеть и понимать язык жестов и мимики.

Время: 10-20 минут.

Инструкция: участникам группа предлагается построиться по порядку в соответствии с днем и месяцем рождения (год рождения не учитывается). Важное условие: договариваться можно только с помощью мимики и жестов, разговаривать строго запрещено.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам точно выстроиться по порядку?
- Что было легко, а с какими трудностями вам пришлось столкнуться?

Упражнение «Самолетик»

Цель: развитие умения устанавливать рабочие отношения, находить оптимальные пути решения конкретных задач.

Инструкция: участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по одному листу формата А4 и дается 5 минут на обсуждение. Задача каждой группы — сложить из этого листа самолетик. Победит та команда, чей самолет улетит дальше. Самое главное — соблюдать следующие условия. Одновременно собирают самолетик только два человека. Эти два человека могут сделать только один перегиб, затем они должны уступить место другой паре. При этом участник можете пользоваться только одной рукой, вторая рука убирается за спину.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности возникли у вас при выполнении данного упражнения?
- Было ли желание воспользоваться другой рукой?

Рефлексия занятия: продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 7. Я в своих глазах и глазах других людей

Цель: способствовать дальнейшему самораскрытию, развитие умения анализировать и определять

психологические характеристики, свои и окружающих людей.

Ход занятия

Упражнение «Взаимные презентации» (И.В. Вачков)

Цель: осознание своих личностных качеств, осознание себя, своей Я-концепции, развитие рефлексии.

Время проведения: 20-25 минут.

Инструкция: все участники разбиваются на пары. Каждой паре дается 10 минут на то, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее. Участникам важно получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере, а также отразить в самопрезентации следующие вопросы:

- Чего я жду от работы семинара?
- Что я ценю в самом себе?
- Что я умею делать лучше всего?

Спустя 10 минут участники приступают к презентации, которая проходит следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной. Стоящий говорит от лица сидящего ту информацию, которую он успел узнать за отведенное время. Время на презентацию ограничено 1 минутой, по истечении которой ведущий останавливает говорящего. Таким образом, задача участников построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно 60 секунд. После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые он должен ответить также от лица сидящего. Понятно, что участник может и не знать истинного ответа на заданный вопрос, но ему нужно понять, почувствовать, как бы ответил его партнер. Тот участник, которого презентуют, не может вмешиваться и должен молчать.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вашему партнеру верно изложить сведения о вас?
- Хотелось ли вмешаться в процесс презентации?
- Что было сложнее: делать презентацию для своего собеседника или слушать то, что получилось?

Упражнение «Рекламный ролик» (И.В. Вачков)

Цель: осознание чувств и состояний человека, развитие умения создать образ партнера, дать возможность педагогам посмотреть на себя глазами других участников, оценить то впечатление, которое они производят на окружающих.

Материалы: карточки с именами участников группы.

Время проведения: 10 минут на подготовку, 10-15 минут презентацию роликов.

Инструкция: каждому участнику предлагается составить рекламный ролик одного из членов группы. Участник вытягивает карточку с именем того человека, которого ему предстоит рекламировать. Может оказаться, что участнику придется рекламировать самого себя. Основное условие — нельзя называть имя того, кого предстоит рекламировать. В рекламном

ролике должны быть отражены самые важные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого ролика 1-2 минуты. После презентации группа должна угадать, кто из членов представлен в этой рекламе. При необходимости можно использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других участников о помощи. Время на подготовку 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности возникали при составлении ролика?
- Легко ли было угадать участника, про которого был составлен ролик?
- Довольны ли вы презентацией ролика о вас?

Упражнение «Визитная карточка»

Цель: подчеркнуть индивидуальные черты как личности и как профессионала, осознать их влияние на собственную профессиональную деятельность.

Материалы: бумага, ручки.

Инструкция: каждый участник получает лист бумаги, складывает его по вертикали пополам и делает надпись с собственным именем. 1 сторона — ваше представление о себе, 2 сторона — представление о вас участников семинара. Сначала на 1 стороне участник прописывает качества, которые определяют его: нужно подчеркнуть как достоинства, так и недостатки. Затем все участники по кругу передают свои листы, на которых все остальные отмечают, какое впечатление этот педагог производит на них.

Вопросы для обсуждения:

- Согласны ли вы с высказываниями участников группы?
- Совпало ли ваше представление о своей личности с высказываниями группы?
- Кажется ли вам, что в ходе задания вы смогли лучше узнать себя?

Рефлексия занятия: продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 8. Трудности профессиональной деятельности

Цель: осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Ход занятия

Слово ведущего. В процессе своей профессиональной деятельности педагоги сталкиваются с различными трудностями. При этом необходимо отметить, что они возникают как у молодых преподавателей, так и у более опытных. Характер этих трудностей разнообразен и зависит от стажа работы, категории учащихся, индивидуальных особенностей самого педагога, и знание о них и причинах их возникновения является

важным условием для оказания поддержки со стороны коллег и администрации школы.

Упражнение «Список трудностей»

Цель: проанализировать трудности педагогической деятельности для определения стиля и способа их разрешения,

Материалы: бумага, фломастеры.

Время проведения: 30 минут.

Инструкция: упражнение выполняется в 2 этапа.

1 этап. Участники делятся на 2 группы: 1 группа — педагоги с небольшим опытом работы; 2 группа — педагоги, проработавшие в школе много лет. Каждой группе необходимо прописать, с какими трудностями педагоги сталкиваются в своей профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

- Отметили ли вы сходства и отличия в трудностях, с которыми сталкиваются молодые и опытные педагоги?
- Каков характер этих трудностей?

2 этап. Участникам необходимо составить рекомендации (дать совет) о тех способах, с помощью которых прописанные на первом этапе трудности можно решить. Для этого группы меняются листами (то есть 1 группа пишет рекомендации на трудности 2 группы и т. д.).

Вопросы для обсуждения:

- Были ли такие трудности, которые показались вам неразрешимыми?
- Насколько важна взаимопомощь в решении отдельных проблем?

Упражнение «Чувства взаимопонимания»

Цель: наметить стратегию выхода из различных ситуаций.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: участники делятся на 2 группы. Группы получают ситуацию по проблеме взаимоотношения с ребенком (Ситуация 1. Ребенок не реагирует на замечания учителя. Ситуация 2. Ученик не понимает объяснений учителя).

Задачи группы:

- 1) разыграть эту ситуацию;
- 2) предложить различные способы выхода с учетом личностных качеств ребенка (общительность, уверенность, замкнутость, способность принимать собственные решения и противостоять группе и др.);
- 3) оценить эффективность этих способов как с позиции взрослого, так и ребенка. Прописать чувства, которые испытывает в данной ситуации взрослый, ребенок.

На работу в группах отводится 10 минут.

Через 10 минут группы по очереди предоставляют возможные выходы из предложенной ситуации, в обсуждении принимают участие все родители и пси-



холог. Социально приемлемые позиции: терпение, выдержка; доверие и ответственность; умение выслушать и понять друг друга; ориентировка на избежание конфликта и мирное разрешение проблемы.

Упражнение «Сломанные квадраты»

Цель: почувствовать значение коллективной работы, сотрудничества, основанного на решении проблем по принципу «мы вместе против проблем».

Материалы: 3 набора разрезных квадратов.

Время проведения: 15-20 минут.

Инструкция: участники делятся на 4 команды. Перед каждой командой на отдельном столе раскладываются детали 3 квадратов. Каждая команда получает детали, принадлежащие разным квадратам, но обозначенные одной буквой (А, Б, В, Г).

Полный набор квадратов состоит из четырех конвертов, содержащих кусочки картона разной формы, которые при правильной сборке образуют три квадрата одинаковой величины. Каждой команде выдаётся один такой комплект. Секрет упражнения в том, что целый квадрат содержит части со всеми буквами А, Б, В, Г, и построить квадрат из деталей, обозначенных только одной буквой, невозможно. Задача команд собрать 4 квадрата.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда складывали квадраты?
- Было ли ощущение, что не получается?
- Чему вас научило это упражнение?

Рефлексия занятия. Продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

Занятие 9. Портрет современного педагога. Подведение итогов

Цель: осмысление изменений, которые произошли с участниками в ситуации движения во времени (прошлое, настоящее, будущее), получение обратной связи.

Ход занятия

Упражнение «Что же у нас получилось?»

Цель: анализ своих достижений, полученных в ходе занятий.

Время проведения: 5-10 минут.

Инструкция: участникам необходимо ответить на ряд вопросов:

- Какие задачи вы ставили перед собой в самом начале семинара?
- Что смогли решить?
- Что не получилось?
- Оказали ли знания, полученные во время семинара, влияние на вашу профессиональную деятельность?

Упражнение «Портрет идеального педагога»

Цель: совместное решение креативной задачи, переживание ощущения группового достижения результатов.

Материалы: ватман, фломастеры.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать «Портрет идеального педагога». Каким он будет, решают они сами. В течение 1 минуты команда обсуждает то, каким она представляет себе «портрет», далее по цепочке каждый участник прорисовывает какой-то элемент. Когда последний человек закончил рисовать, всей команде разрешается подойти к «портрету» и внести дополнения.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда рисовали «портрет»?
- Было ли желание вмешаться в работу другого?
- Ощущали ли вы важность своей работы?

Упражнение «Шесть шляп мышления» (Э. де Боно)

Цель: оценка работы семинара в целом с разных позиций, развитие критического мышления и социального прогнозирования.

Материалы: карточки с цветами шести шляп.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: ведущий зачитывает участникам притчу о 6 шляпах мышления.

В одной стране жил старик, который делал шляпы. Заказов на изготовление шляп у него всегда было много, так как все считали, что его шляпы приносят счастье своим владельцам.

Пришло время, и шляпника не стало. Сыновья приехали в дом отца и решили, что смогут обогатиться на наследстве, оставленном им. Обыскав весь дом, братья ничего не нашли, кроме сундука с шестью шляпами (белой, чёрной, синей, красной, зелёной, жёлтой). Братья решили, что это очень дорогой заказ, и покупатель, приехав за ним, даст большую сумму денег. Ждали-ждали братья заказчика, но никто так и не приехал. Тогда они сделали вывод, что это и есть наследство, оставленное отцом, и взяли шляпы себе.

Первый сказал: «Возьми белую шляпу, так как белый — благородный цвет». «Возьму чёрную, — сказал второй, — строгий стиль меня всегда привлекал». Третий взял красную шляпу для привлечения внимания к себе. Четвёртый захотел сиять, как солнышко, излучать тепло и взял жёлтую шляпу. Пятый брат очень любил природу, ему нравилось наблюдать за тем, как всё меняется, он взял себе зелёную шляпу. А шестой хотел познать всё неизведанное — он выбрал синюю шляпу.

Братья разъехались. Через несколько лет они вновь встретились в доме отца.



Первый брат, который выбрал белую шляпу, научился видеть детали во всём происходящем, анализировать факты и события.

Второй брат, выбравший красную шляпу, стал эмоционально чувствительным, и кому-то это нравилось, кому-то — нет.

Третий начал видеть всё в чёрном цвете, обращал внимание на недостатки во всём. И многим это даже нравилось.

Брат, который взял жёлтую шляпу, находил во всём только хорошее, видел всё в светлых тонах, многим помог, хотя некоторые называли его наивным.

Всё, к чему прикасался пятый брат, раскрывалось, кипело идеями. Он вдруг обнаружил в себе много талантов, о которых даже и не подозревал.

Брат в синей шляпе научился видеть масштабно, всю картину в целом, мог объяснить смысл происходящего и подсказать, куда двигаться дальше.

Участникам предлагается представить себя на месте братьев, «примерить» одну из шляп и оценить работу семинара в целом и свои результаты, которые были получены на протяжении 9 занятий. На выполнение работы даётся 5 минут.

Братья в *белой* шляпе будут искать только факты. Никаких эмоций и чувств, только факты.

Братья в *красной* шляпе — проанализируют семинар с позиции чувств, расскажут нам, что почувствовали, какие испытали ощущения.

Братья в *чёрной* шляпе попытаются предостеречь нас, найти возможные риски и опасности, которые нужно будет доработать в дальнейшем.

Братья в *жёлтой* шляпе будут искать только всё самое хорошее, будут смотреть на содержание семинара с позиции оптимиста.

Братья в *зелёной* шляпе попытаются уйти от стереотипов и стандартного мышления и предложить нам креативные идеи по улучшению программы семинара.

Братом в *синей* шляпе и «дирижёром оркестра» становится ведущий.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности вызвало данное задание?
- Трудно ли было говорить от лица только одной шляпы?
- Какой вывод мы можем сделать из этого упражнения?

Вывод: при решении проблемной ситуации важно оценивать ее с разных позиций.

Упражнение «Письмо»

Цель: развитие навыков рефлексии, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: участникам предлагается написать письмо, но кому это письмо будет адресовано решать только им. Адресатом может быть сам участник, ведущий или любой другой член группы. В письме можно высказать все то, что хотелось сказать, но не сказано вслух, а может, это будет пожелание. На выполнение задания отводится 10 минут.

Рефлексия занятия. Упражнение «Чудо дерево»

Цель: развитие навыков рефлексии, оценка работы семинара в целом.

Материалы: изображение дерева (или живое дерево), листочки 3 цветов: зеленый, красный, желтый.

Инструкция: участникам предлагается вырастить чудесное дерево. Каждое достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе — появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом — красный. Если вы достигли изменений в личном плане — желтый. Ведущий подчеркивает, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно, не один. Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать.



Программы, получившие гриф ФПО России

М.А. Одинцова, Н.Ю. Чернобровкина

Научиться жизнестойкости

(психокоррекционно-развивающая программа
преодоления виктимности для юношей и девушек)

Программа-победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Просветительские психолого-педагогические программы». С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Раздел 1. Трудные жизненные ситуации и последствия их переживания

Цель: расширить представление юношей и девушек о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания.

Занятие 1. Сущностные особенности трудных жизненных ситуаций. Психологическая травма, как результат переживания трудных жизненных ситуаций

1. Беседа. Трудные жизненные ситуации (далее ТЖС) представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений человека и его окружения характеризуется неуравновешенностью либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации. Среди ТЖС можно выделить несколько групп:

- 1) трудные жизненные ситуации, связанные с болезнями, опасностями инвалидности или смерти;
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, помехи, неудачи);
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление и т. п.)

ТЖС характеризуют два типа признаков: общие и частные.

Общие для всех ТЖС признаки:

- значимость ситуации;
- беспокойство, эмоциональные переживания, вызванные ею;
- повышенные затраты собственных ресурсов для овладения с ситуацией.

Частные признаки:

- неподконтрольность;
- неопределенность;
- трудность в прогнозировании;
- трудность в принятии решения и т. п.

Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации предполагает выявление:

- субъективной трудности, значимости, стрессогенности, степени прогнозируемости и неподконтрольности ситуации;
- потерь, которые с ней связаны;
- вариантов решения;
- собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС.

Обсуждение.

2. Упражнение «Оцени ситуацию» (когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации) на основе вышеописанных признаков.

Инструкция: вспомните любую трудную жизненную ситуацию, с которой Вы хотите поработать. Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-балльной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема она? Контролируете ли Вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», то есть ответить на два вопроса: что я теряю при этом и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой — все приобретения, их должно быть не менее десяти.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. В Большом энциклопедическом словаре травма (*trauma*) определяется

как «повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием» (БЭС, 1998, с. 1359).

В Словаре русского языка С.И. Ожегова травма — это «повреждение органа, ткани в результате внешнего воздействия». В Толковом словаре психиатрических терминов травма психическая определяется как патогенное эмоциональное воздействие на психику человека, которое при специфически-личностной значимости и недостаточности психологических защитных механизмов может привести к психическому заболеванию. Травма психическая, таким образом, может служить причиной возникновения заболеваний или фактором, провоцирующим начало заболевания.

4. Материал для обсуждения в группе

О гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Его несдержанность больно травмировала, обжигала многих людей. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдерживает своего гнева в отношении какого-либо человека, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый же день в столбе появилось несколько десятков гвоздей. На следующей неделе их стало гораздо меньше. И с каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось.

Наконец пришел день, когда сын не вбил ни одного гвоздя. Он поделился этим с отцом, а тот сказал, что каждый раз, когда сыну удастся вести себя терпимо и внимательно по отношению к какому-либо человеку, он может вытаскивать из забора по одному гвоздю. Пришел день, когда в заборе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но видишь, сколько на заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-то злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты попросил прощения, — шрам остается.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 2. Способы организации жизни при переживании трудных жизненных ситуаций. Уровни адаптации

1. Беседа. Анализ организации жизни людей, переживших трудные или экстремальные ситуации, позволил выделить несколько способов этой организации.

1) Дезорганизация, нестабильность в организации жизни. Основная жизненная энергия и ресурсы скованы отрицательным опытом. Прошлый опыт оказывает негативное влияние на сегодняшнюю жизнь. Человек «зависает» в бездействии.

2) Неустойчивость, непоследовательность в организации жизни. Непостоянство жизненных отношений, частая смена занятий, мест учебы, работы, друзей. Периоды устроенности перемежаются с периодами беспорядка.

3) Суженность, частичность в организации жизни, сочетающаяся с инфантилизацией (примитивизацией) личности. Жизнь неприятная, не ориентированная на достижения, рост и развитие личности. Человек ко всему равнодушен, пассивен, ни к чему не стремится.

4) Стабильность в организации жизни, устойчивость, уравновешенность. Человек эффективно решает встающие перед ним жизненные задачи. Прошлое еще дает о себе знать, но не мешает стабильной организации жизни.

5) Становление и стремление к более высокому уровню жизни. Человек овладевает более высокими сферами жизни и добивается лучшего качества жизни. Он самостоятелен, инициативен, предприимчив, решителен, характеризуется позитивным отношением к жизни.

Обсуждение.

2. Продолжение беседы. Уровни адаптации человека.

Преадаптация — это использование при изменениях среды уже готовых элементов внутренней структуры адаптанта, заранее приспособленных форм. Эта фаза предполагает наличие у человека потенциально полезных признаков (ценностей, навыков, образцов поведения).

Инадаптация — это собственно адаптация, или нормативная адаптация.

Постадаптация — частичное совершенствование, дошлифовка приобретенной адаптации, выход на уровень авторства или волшебника своей жизни.

3. Дискуссия «Трудно ли стать волшебником в своей жизни»

Тестирование: проективная методика «Лица и чувства». Опросник субъективного благополучия (Приложение 1 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

4. Упражнение «Образ мира» (Приложение 2 в электронной версии журнала, см. CD-диск)

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 3. Психология жертвы

Классификация жертв. Игровая и социальная роли жертвы как особые типы преодолевающего поведения.

1. Беседа. В Энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия «жертва» — умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола



«жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда — жрец) — как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими.

2. Упражнение-эссе. Как Вы понимаете термин «жертва»? Какие ассоциации он у Вас вызывает?

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. «Классификация жертв». В криминалистике выделяют следующие типы жертв (Малкина-Пых И.Г., 2006):

- *универсальный тип «жертвы»* характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений;
- *избирательный тип «жертвы»* — это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений;
- *ситуативный тип «жертвы»* — это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов;
- *случайные «жертвы»* — люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств;
- *профессиональный тип жертвы* — люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

Тестирование: опросник «Тип ролевой виктимности» (Приложение 3 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Обсуждение.

4. Продолжение беседы. «Игровая и социальная роли жертвы» (рис 1). Позиция и игровая роль «жертвы» имеют свободный характер, но позиция внеситуативна и более постоянна. Позицию «жертвы» человек выбирает сам (свободный характер), «нашел свое место», достаточно прочно стоит на нем. Например, игровая роль «жертвы» неоднократно приносившая положительный результат, закрепляется в модели поведения человека и переходит в позицию. Игровая роль «жертвы» — единица анализа свободных, но ситуативных отношений. Позиция жертвы — более прочное образование, которое с трудом поддается изменению. Роль (игровая) жертвы может быть временной

ролью, которую человек выбирает в силу различных причин (например, привлечь внимание). Статус и социальная роль — это жестко регламентированные положения человека, имеющие характер предопределенных, навязанных. Здесь подчеркивается тотальность, неизбежность, часто пожизненность такого положения. Система социальных ожиданий как бы выталкивает человека в определенную социальную роль, например, «мальчик для битья», «белая ворона», «козел отпущения». Статус жертвы часто бывает навязан целой группе людей, переживших какую-либо катастрофу (например, статус жертвы приобрели чернобыльцы).

Обсуждение. Возможно ли преодоление трудной жизненной ситуации через поведение жертвы? Насколько эффективно поведение того или иного типа жертвы?

5. Упражнение «Маска, я тебя знаю». Работа в группах с одной из масок жертвы.

Примечание: в помощь предлагается книга «Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых» М.А. Одинцовой.

Обсуждение.

6. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 4. Рентные установки в поведении жертвы, их динамика (рис. 2)

1. Беседа. Изначально «рента» — термин экономический, впервые был введен более 200 лет назад А.Смитом. В первичном понимании «рента — платеж за любой невоспроизводимый ресурс» (имеется в виду естественный, природный ресурс: земля, полезные ископаемые, словом все, что дает человеку природа). Затем понятие «ренты» в экономике развивается, уточняется и дифференцируется, но на протяжении двух веков остается одна его общая смысловая характеристика: «Рента — это прибыль, полученная в виду редкости продукта».

Специфика рентного поведения людей была описана еще Э. Крепелиным в 1900 г. Психиатром была подмечена интересная закономерность, заключающаяся в том, что при переживании даже совсем незначительных несчастных случаев у человека возникают

Тип и характер отношений	Добровольный (принимаемые)	Навязанный (отвергаемые)
Ситуативные	Игровая роль жертвы	Социальная роль жертвы
Постоянные	Позиция жертвы	Статус жертвы

Рис. 1. Игровые и социальные роли «жертвы»

постоянные, усиливающиеся с течением времени расстройства (депрессии, плаксивость, и т. п.) с одновременным поиском выгоды из своего незавидного положения, и настойчивое требование финансовых компенсаций. Такие люди, погружающиеся в роль «неспособного калеки», были названы рентными. Рентные установки, по мнению психиатров, выражаются в том, что человек считает, что окружающие должны ему уже по самому факту его существования, то есть человек является тем самым «природным ресурсом». Кроме этого подчеркивается не только сам факт рождения, но еще и особенность, редкость «данного продукта»: «я уникальный, неповторимый, особенный», и уже только поэтому «мне должны».

Обсуждение.

2. Упражнение-эссе. Порамышляйте над проблемой манипуляций жертвы.

Обсуждение.

3. Упражнение «Каракули».

Инструкция: участникам (испытуемым) предлагается поводить немного карандашом по бумаге. Это не должно быть осмысленное рисование. Необходимо отпустить руку и дать ей свободно «почиркать» по листу бумаги.

Примечание: можно использовать уже готовые каракули, которые спонтанно рождаются клиентами, когда они неосознанно чиркают ручкой в процессе беседы, телефонного разговора, в ожидании чего-то, во время лекций и т. п.

Далее методика проводится по следующим этапам:

1. Рассмотрите Ваши каракули. Окунитесь в пространство каракулей, попробуйте побродить там внутри. Какие фигурки (зверюшки, слова, цифры, все что угодно) Вы можете там обнаружить? Выпишите все, что только увидите. Получается набор примерно из 15 фигурок. Назовите их.

2. Выдерните из общего фона каракулей отдельные «каракульки», и около каждого названия поместите ту «каракульку», которая его обозначает.

3. Оставьте самые важные на Ваш взгляд «каракульки». Их не должно быть более 10. Дайте каждой из них имя.

4. Поместите «каракульки» уже в другое свободное пространство — это еще один лист бумаги, на котором они будут жить. Располагайте их так, как Вам это нравится. Подпишите каждую, как их зовут? Что чувствует каждая из «каракулек»? О чем каждая из «каракулек» думает? О чем они мечтают?

5. Напишите историю о жизни этих удивительных «каракулек».

Примечание: написание истории может быть домашним заданием.

Обсуждение.

4. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 2. Жизнестойкость

Цель: изучить возможные преодолевающие механизмы, лежащие в основе поведения человека, выявить специфику преодолевающего поведения.

Занятие 5. Ресурсные компоненты личности

1. Беседа. Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности, преобразующей окружающий мир. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы личности. Ресурсы — (от франц. *ressource* — вспомогательное средство). В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием «ресурс» зачастую используется понятие «потенциал». *Потенциал* (от латинского *potentia* — сила) — источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Это характеристика личностной зрелости, которая отражает меру преодоления личностью не только задач, обстоятельств, но и «самой себя». Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию.

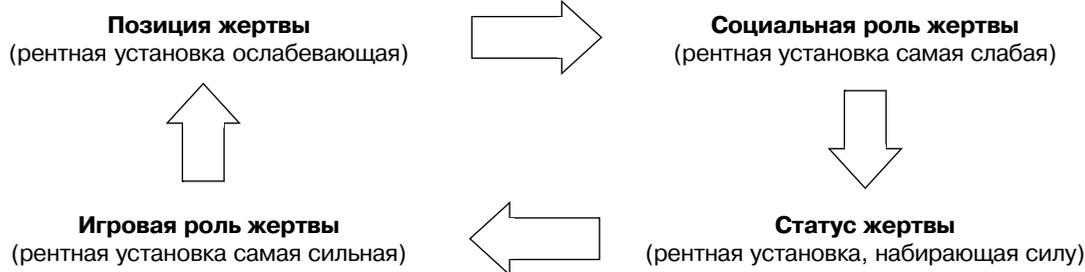


Рис. 2. Динамика рентной установки в поведении жертвы



зацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал — это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (рис. 3. Приложение 4 в электронной версии журнала, см. CD-диск). Один из уровней этой структуры составляют *личностные (внутренние) ресурсы*, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют *внешние ресурсы* (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т. п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал. Выделенные уровни потенциала являются относительными, так как система регуляции потенциала непрерывна.

В любом случае ресурсы создают единую систему, которая обеспечивает или должна обеспечить все запросы и потребности человека. Ресурсы отличаются не только источником их возникновения (внешние и внутренние), но и содержанием. Для каждого вида ресурсов характерна определенная способность к сохранению и накоплению, способность адаптации к изменяющимся условиям, способность ресурсов к взаимному влиянию друг на друга и на личностный потенциал в целом.

Обсуждение.

2. Упражнения (на выбор руководителя).

Упражнение 1. «Мои внутренние ресурсы» (продолжительность 20 минут).

Материалы: раздаточные карточки с моделью внутренних ресурсов (рис. 4. Приложение 5 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Инструкция: сегодня мы будем работать с внутренними ресурсами, которые помогают преодолеть стрессы. Внутренние ресурсы человека представляют соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести *физический компонент* (энергопотенциал, психомоторика); *когнитивный компонент*

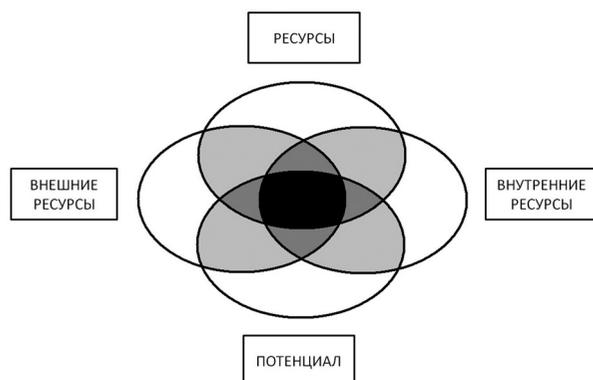


Рис. 3. Система ресурсов человека

(мышление, воображение, и др.), *эмоционально-волевой* (чувства, интуиция, воля).

Пояснение: каждый участник должен описать компоненты своих внутренних ресурсов и рассказать, как они выражены в его личностном потенциале, какие развиты в большей степени, какие в меньшей. Какие требуют коррекции. Что хотелось бы изменить и т. п.

Обсуждение.

Упражнение 2. «Путешествие по внутренним ресурсам» (продолжительность 40 минут).

Цель и инструкция те же, что и в упражнении 1.

Материалы: так как можно каждый ресурсный компонент изобразить на отдельном листе бумаги — требуется 7 листов для каждого участника и цветные карандаши.

Данное упражнение состоит из нескольких последовательных этапов. В качестве примера приведем один из них.

Инструкция: представьте себе свой энергопотенциал в виде образа, предмета, явления и т. п. и нарисуйте его на отдельном листе бумаги. Опишите свой образ.

Примечание: по этой схеме-инструкции необходимо описать и обсудить в группе все структурные компоненты личностных ресурсов подростков: мышление, воображение, интуиция, психомоторика, воля, чувства.

При *обсуждении* можно задать участникам следующие вопросы: какой компонент твоей ресурсной системы является самым сильным? Какой самым слабым? Кто друг другу помогает? и т. п.

3. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 6. Особенности жизнестойкого совладания

1. Беседа. В теории жизнестойкости С. Мадди воле уделяется особое внимание (Приложение 6 в электронной версии журнала, см. CD-диск). Жизнестойкость, по мнению автора, состоит из трех взаимосвязанных компонентов: *вовлеченности* (включенности), *контроля* (управления событиями своей жизни) и *вызова* (принятия риска).

Вовлеченность, как считает С. Мадди, это активное участие во всем, что происходит с человеком. Контроль — это путь борьбы, в результате которой можно влиять на последствия происходящих вокруг событий. Вызов — это достижение мудрости, обучение на собственном опыте, позитивном или негативном, и удовлетворение этой мудростью.

2. Тестирование: Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2006). См. Бланк опросника в Приложении на CD-диске.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. Воля в психологии толкуется исследователями и как самостоятельный

психический процесс, и как аспект большинства иных психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение. Сложность научного осмысления воли объясняется тем, что она тесно связана с предельно сложным психологическим явлением — сознанием и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанным с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека. Знаменитый российский психолог С.Л. Рубинштейн писал: «...сила сопротивления неблагоприятным условиям и способность пробиваться сквозь них зависит не только от способностей, но и от волевых качеств личности». Волевое поведение в психологии рассматривается как совокупность волевых действий, направленных на обязательное исполнение, достижение цели, характеризующееся мобилизацией всех сил на преодоление внешних или внутренних препятствий. Существенными волевыми качествами личности являются самостоятельность, решительность, энергичность, настойчивость, самоконтроль, выдержка, самообладание, инициативность, ответственность, активность и т. п.

4. Упражнение «Что такое воля».

Инструкция: вам необходимо вооружиться двумя пишущими предметами (двумя ручками, карандашами, и др.). Один пишущий предмет взять в одну руку, другой — в другую. Теперь одновременно двумя руками нарисовать одной рукой круг, другой квадрат.

Обсуждение.

5. Упражнение «Я полководец!».

Строим график. По вертикальной оси — «ум, который есть у каждого», по горизонтальной — «воля, которая есть у каждого».

Инструкция: определи (проведи линию), сколько у тебя воли и ума для достижения своей цели.

Обсуждение. Какие эмоции вы переживаете, глядя на свою картинку?

6. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 3. Жизнетворчество

Цель: расширить представление юношей и девушек о жизнетворчестве. Исследовать и задействовать механизм творчества, помочь обнаружить свои ресурсные компоненты.

Занятие 7. Внешние и внутренние причины созидательного творчества

1. Беседа. Талантлив каждый вполне нормальный человек, обладающий неуязвимым генотипом. Если, конечно, он сам себя не разрушил алкоголем, наркотиками и т. д. Но вокруг нас очень мало талантливых, творческих людей, потому что большинство просто не осознает себя таковыми. Стиль жизни не пробудил в них скрытые механизмы творчества. Многие люди

работают вполсилы, а то и на один процент действительно заложенного в них потенциала. Мир — это большая система, в которой создается наша биография. Сейчас вам представляется возможность посмотреть на себя, определить свое место в мире и свою позицию при помощи придуманной вами биографии. События прошлого пусть останутся такими, какими они были на самом деле. События будущего можно придумать. Создайте свой мир — со своей свободой, самостоятельностью, ответственностью, неповторимостью. Помните, вы пишете психологическую автобиографию, наполненную чувствами и мыслями.

2. Упражнение «Придумай себе биографию».

Инструкция: придумайте и напишите себе биографию. С чего начнете свои размышления? Что волнует Вас прежде всего:

- ваши жизненные роли,
- ваши поступки,
- ваши качества личности,
- внешние события,
- внутреннее состояние,
- ваш механизм творчества (как он работает и в какой мере реализует себя).

Для руководителя: манера изложения автобиографии должна соответствовать нескольким требованиям:

- выбор пути изложения автобиографии произволен;
- самое важное — отразить поток мыслей;
- важно описать свою жизнь подробно, беспристрастно. Указать на сильные и слабые стороны;
- большая часть событий жизни сопровождается переживаниями, а в автобиографии важен не только их перечень, но и анализ их смысла.

Обсуждение.

3. Упражнение «Я — волшебник!».

Упражнение состоит из семи последовательных этапов.



Рис. 4. Структура внутренних ресурсов человека

*Инструкция:*

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ и из какой сказки?
2. Перечислите волшебные качества, которыми наделен ваш волшебник или волшебница. Чем больше вы напишете, тем лучше.
3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5-6 волшебных групп.
4. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у вас получились.
5. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной выше группе.
6. В центре листа бумаги нарисуйте вашу волшебницу или волшебника, а вокруг нее или него в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые вы уже обозначили выше.
7. А теперь представьте себе, что эта волшебница или волшебник — это вы сами. Войдите мысленно и эмоционально всем своим существом в этот образ. При вхождении в него могут происходить трансформации — это нормально. Что ваша волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает?

*Обсуждение.***4. Прощание. Пожелание успехов.****Занятие 8. Личностный потенциал — основа жизнестойкости**

1. Беседа. Энергопотенциал — компонент, который относится к внутренним ресурсам человека. Например, американский психолог С. Мадди изначально разрабатывал свою теорию об особом личностном качестве «*hardiness*» (жизнестойкость) в рамках проблемы преодоления стрессов. Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реальным уровнями активации или напряжения. Понятие активации при этом обозначает уровень возбуждения, оживленности, энергичности. Существует ряд психологических техник и методик, позволяющих не только диагностировать уровень развития энергопотенциала каждого человека, но и пополнить его.

2. Упражнение «Мой энергетический запас».

Упражнение с палкой, скакалкой или веревкой, проводится стоя.

- 1) Берете палку двумя руками сверху, руки внизу на ширине плеч, а палка касается бедер.
- 2) По команде «начали» растягиваем палку в разные стороны с силой примерно 90% от вашей максимально возможной.
- 3) Продолжительность растягивания палки — 60 секунд, после чего дается команда «стоп!». Пальцы разжать, палку отпустить.

4) После этого закрыть глаза, расслабиться, переключиться в наблюдателя за своим собственным телом.

5) Очень важно дать волю рукам. Пусть тело само распоряжается собой и руками. Руки расслаблены. Ждите.

Примечание: обратить внимание на амплитуду движения рук и время удержания рук в тонической активности — критерий мощности энергопотенциала человека.

Если руки совершают полную амплитуду и удерживаются тонической активностью мышц в позе «руки вверх», это говорит об *оптимальном состоянии*, состоянии гармонии механизма таланта, о сверхвысоком энергетическом запасе человека. Как правило, возникает удивление, наслаждение и удовлетворение от своего необычного психического состояния души и тела. Такой человек работает на полную мощность. Условия для его развития наиболее благоприятны.

Состояние энергетической нормы определяет тоническая активность психомоторной системы, которая способна длиться в пределах 60 секунд и поднимать руки только до уровня плеч. В этом состоянии уже недостает работы мудрости тела. Это, конечно, норма — среднее количество энергопотенциала, а не тот рабочий оптимум для плодотворной работы всего механизма таланта: он чем-то ограничен, что-то его тормозит или просто ему не хватает энергии для разгона в работе. Если у вас состояние энергетической нормы, то это не плохо, но и не очень хорошо. Существует какая-то причина, которая сдерживает развитие той или иной стороны механизма таланта. Чтобы вырваться из состояния энергетической нормы, необходимо внимательно изучить свой режим жизни и устранить то, что ограничивает наши возможности.

Пограничные состояния. Они характеризуются тем, что тоническая активность психомоторики не может удерживать руки даже на уровне плеч. Руки невысоко взлетели и упали, совсем не двигаются, висят, словно плети. Такое состояние неблагоприятное, но и не фатальное. Это говорит об утомлении или о переутомлении. Это, скорее всего, последствия воздействия недавних или очень давних воздействий стрессоров на душу и тело человека.

Обсуждение.

3. Продолжение беседы. Тезисы для обсуждения в группе участников.

«Источники энергопотенциала»:

- продукты питания,
- солнечная энергия,
- искусство,
- другие люди,
- знания,
- сон,
- вера в себя, искренняя любовь к себе,
- осмысленность существования.

- Что забирает нашу энергию:
- курение,
 - плохие друзья,
 - разочарования,
 - сомнения в себе, недовольство собой,
 - нелюбимое дело,
 - самовлюбленные знакомые,
 - недовольные родители или учителя.

Обсуждение

4. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 4. Самопомощь

Цель: обобщить и конкретизировать пройденный материал, обучить техникам помощи и самопомощи, задействовав ресурсные компоненты личности.

Занятие 9. Личностная готовность к изменениям

1. Беседа. Невозможно отрицать, что очень многим нашим современникам свойственна «пассивно-личностная готовность» к самоизменениям. Согласно К.Д.Ушинскому, такие люди воспитываются существами — «...*всё готовящимися к деятельности и остающимся навсегда мечтателями...*» Такой человек страстно жаждет изменений в своей жизни, но в силу своей пассивности, он также страстно желает, что бы эти изменения произошли, в лучшем случае, при минимальном его участии или при помощи чуда, под воздействием одного лишь взмаха «волшебной палочки». Застой, торможение всяческих побуждений к действиям и реализации планов проявляются в таких высказываниях, как: «*может быть, сделаю*»; «*подумаю, как это осуществить*»; «*постараюсь сделать*», «*попробую*», «*попытаюсь*» и т. п.

Постараться, стараться, пытаться, пробовать — все равно, что создавать видимость бурной деятельности вокруг чайника, стоящего на холодной плите. При этом регулярно информировать окружающих, что тот очевидно вот-вот закипит, вместо того чтобы просто протянуть руку, зажечь спичку и включить плиту. Такие люди очень любят включать в свою речь частицу «бы». Яркой метафорой подобное ничегонеделание, завуалированное постоянным хотением подвигов, проходит в стихотворении Алексея Горбунова:

Ой, да не сидел бы я на печи,
Кабы царевна ждала.
Поскакал бы на Сером Волке,
Кабы знал куда.
Съел бы дорогой семь железных хлебов,
Кабы мог жевать.
Износил бы семь железных сапог,
Кабы мог шагать.
Да сыскал бы Святогора в горах,
Кабы тот там стоял.
Да забрал бы чудо-меч у него,
Кабы тот мне отдал.

И стерег бы я Калинов мост,
Кабы было с кем.
И снес бы чудо-юде семь голов,
Кабы было чем.
Да ушел бы за три моря,
Кабы знал куда шагать.
Там нашел бы терем высокий,
Кабы знал, где искать.
Перескочил бы я семь ворот,
Кабы те там стояли.
Обманул бы лютых псов,
Кабы те охраняли.
Там бы спас я царевну,
Кабы она желала.
Да утешил бы ее,
Кабы она горевала.
И домой бы с ней спешил,
Кабы было зачем.
Долго правил бы царем,
Кабы было кем.
Эх, да встал бы я с печи,
Кабы было надо.
Ой, да все бы я сумел,
Если бы не «кабы».

Обсуждение.

2. Продолжение беседы. Такие люди особенно часто произносят высказывания типа: «*я постараюсь, но...*», «*я так старался, но...*». Наличие оправдательных «но», усиленных словом «постараюсь» не просто уменьшает продуктивность деятельности, оно означает отсутствие какой-либо деятельности вообще.

3. Материал для обсуждения в группе.

Однажды ангел прилетает к Богу и говорит:

— *Господи, почему ты не хочешь помочь одному верующему? Ведь он уже десять лет ежедневно молит тебя о материальной помощи!*

— *Да я ничего не имею против, — отвечает Бог, — но пусть он хотя бы купит лотерейный билетик.*

4. Упражнение «Постарайся».

Инструкция: «Постарайтесь сейчас встать».

Примечание: как правило, человек встает — это не составляет для него особого труда. Да, действительно встает. Тогда психолог говорит: «Что Вы сейчас сделали?». Клиент, как правило, отвечает: «Я встал, как Вы и сказали» «Да, Вы встали, а я попросил(а) постараться встать». Сделать акцент на слове «постараться».

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 10. Техника самопомощи «Волшебная палочка»

1. Беседа. Человеку еще с древнейших времен было свойственно стремление к чудесам, волшебству, магии. Слово «магия» (от лат. *magia*, от греч. *mageia*), означает колдовство, чародейство, волшебство, обряды, связанные с верой в способность человека



сверхъестественным путем воздействовать на людей, животных, явления природы, а также на воображаемых духов и богов. Стремления людей к сверхъестественному рождаются от ощущения собственного бессилия перед происходящим в их жизни. Человек никак не может понять, что является самым могущественным волшебником на земле, что все ответы на обращенные к сверхъестественным силам вопросы заключены в нем самом. Силы, позволяющие разрешить многочисленные проблемы в жизни человека, также находятся вовсе не за пределами него, а в нем самом.

Обсуждение. Причины всепоглощающего фатализма. Обсуждение метафоры «Если ты ищешь человека, который протянул бы тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки».

2. Упражнение «Волшебная палочка».

Инструкция: нарисуйте пять ступеней на большом листе бумаги.

Первая ступень «Наблюдение/дистанцирование». Именно так обозначается данная ступень у родоначальника данного направления Н. Пезешкиана.

Примечание: мы сохранили авторские наименования каждой из ступеней, переосмыслив и наполнив их необходимым содержанием.

Цель: определить актуальную на сегодняшний день проблему (с чем хочу работать).

При реализации поставленной цели используются все доступные источники, которые дают информацию об актуальной проблеме. Следует четко и подробно, а главное, честно описать ситуацию, вызывающую беспокойство. Возможно проведение дополнительного тестирования, обсуждение результатов тестирования.

Примечание: зачастую работа продвигается успешнее, если предложить сравнение актуальной для проработки ситуации с сюжетом какой-нибудь истории, сказки и др. Опыт показывает, что, как правило, легче вспоминаются сказочные истории и сказочные персонажи. В сознании человека сразу всплывает сказочный персонаж, на который он похож при переживании заявленной ситуации (проблемы).

Вторая ступень «Инвентаризация», представляющая собой контрольную функцию учета внутренних и внешних факторов активизации возникшей проблемы. Иными словами, следует вспомнить, был ли опыт преодоления актуальной (подобной) ситуации в прошлом?

Цель: проанализировать прошлый опыт, возможные преодолевающие механизмы, специфику преодолевающего поведения при совладании с проблемами и т. п.

Возможно проведение дополнительных диагностических процедур.

Примечание: отслеживать, что происходит со сказочным персонажем, который был обозначен на первой ступени.

Третья ступень «Ситуативная поддержка», которая позволяет выделить позитивные аспекты потерь, которые связаны с данной ситуацией (их должно быть не менее 10). Нужно остановиться и на негативных моментах этих же негативных событий (также не меньше 10).

Примечания: 1) в процессе такой работы вскрываются «вторичные выгоды», происходит инсайт. Важно эти моменты фиксировать; 2) по временным затратам это самая продолжительная ступень; 3) строго отслеживать возможные манипулятивные трюки с самим собой (часто одну и ту же мысль человек подает под «вуалью» разных слов; 4) не забывать отслеживать динамику изменений сказочного персонажа.

Цель: исследовать и задействовать собственный механизм творчества, лежащий в основе самопомощи, помочь обнаружить его ресурсные компоненты. Обнаружить «вторичные выгоды», зафиксировать инсайты.

Возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Четвертая ступень «Вербализация» ориентирована на конкретизацию происходящего в жизни человека. Уточняется, какие проблемы остались открытыми? Какие должны быть решены в ближайшее время? Какой девиз в этом может помочь? Что происходит со сказочным героем? Девиз может стать руководством к действию. Девиз выражается в кратком метафоричном высказывании. Расширить цели.

Примечание: на данной ступени всплывает на поверхность целый «веер» актуальных проблем, которые до этого момента были скрыты. Важно их зафиксировать, вернуть на первую ступень и по тому же сценарию отработать. Каждый раз их становится все меньше и меньше. Человек освобождается от груза тягостных переживаний, связанных с той или иной проблемой, и становится волшебником, в руках которого «Волшебная палочка» начинает работать.

Цель: помочь выйти на уровень осознания собственных возможностей при совладании с трудностями. Мотивировать на дальнейшую самостоятельную работу по ступеням самопомощи с одной из «всплывших» проблем.

Пятая ступень «Расширение системы целей» и смыслов» предполагает расширение представлений о своих неисчерпаемых возможностях с выходом на уровень авторства собственной жизни. Цели и пожелания на ближайшие 5 лет, 5 месяцев, 5 дней исследуются и прорабатываются согласно девизу, который был выработан в процессе прохождения пятиступенчатой модели самопомощи.

Цель: расширить представления о своих актуальных способностях, направить на позитивное оценивание своих возможностей, помочь определить перспективные направления собственного личностного развития.



Примечание: возможно использование дополнительных психологических техник и методик.

Рефлексия. Как изменился сказочный герой? Каким он стал? Какие у него планы на будущее? и т. п.

Обсуждение.

3. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 5. Расширение системы целей и смыслов

Цель: обобщить информацию и расширить представления о своих актуальных способностях, помочь определить перспективные направления личностного развития.

Занятие 11. Искусство ставить цели и побеждать

1. Беседа. Самое трудное — это научиться использовать творческие ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать, к чему стремиться. Необходимо помочь найти им свою цель и двигаться к ней, иначе они никогда не достигнут успеха. Человек чем-то напоминает велосипед, который в состоянии сохранять равновесие только в движении по направлению к чему-то. Мы созданы преодолевать препятствия и решать проблемы, а если этого нет, то мы не удовлетворены жизнью и несчастны. Люди, которые говорят, что они несчастливы, — это те, кто не имеет конкретной осмысленной цели.

2. Упражнение «Я — попал в цель!».

Инструкция: перед вами две мишени, с которыми можно работать ежедневно. Планируя какое-либо дело, отмечайте ежедневно, насколько точно и успешно вы попадаете в цель. Одна мишень может быть черного цвета (назовем ее мишенью неудач), другая красного (мишень успехов). Рефлексия поможет вам анализировать промахи, избегать неудач, искать пути исправления ошибок, более рациональными способами достигать желаемого.

Обсуждение.

3. Упражнение «Я все могу!».

Каждый по очереди повторяет слова: «Что бы ни произошло, я с этим справлюсь! Я все могу!!!»

Для руководителя: обращать внимание на интонацию, с которой произносятся эти фразы. Поправлять, если участник говорит неуверенно и вяло. За-

ставляя произносить волшебные слова уверенно, четко, твердо. На словах «Я все могу!» можно добавить жест руками.

Обсуждение.

4. Проективная методика «Человек под дождем» (Приложение 8 в электронной версии журнала, см. CD-диск).

Обсуждение.

5. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 12. Формула успеха

1. Беседа. Что такое успех? Какое место он занимает в жизни человека? Существует 289 различных определений счастья. Думается, что определений успеха — не меньше. Обратимся к словарю. Успех — это удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе, учебе. С самых древних времен люди уделяли успеху много внимания. Многие мифы, сказки, Библия учат, как достичь успеха в жизни. При этом достижение успеха ставилось во главу угла как важное условие обретения счастья. Можно быть «нытиком», а ведь можно действовать.

Обсуждение. Что мешает человеку добиться успеха? Работа в малых группах.

Примерный перечень критериев успеха и неуспеха см. в электронной версии журнала на CD-диске.

Обсуждение. Механизмы достижения успеха. Работа в группах.

2. Упражнение «Формула удачи».

Инструкция: вспомните свои самые серьезные неудачи в жизни и проанализируйте: чему они вас научили? Какой урок судьбы вы извлекли? А теперь сделайте трюк, свойственный удачливым людям. Скажите себе: там, в прошлом, была другая жизнь. У вас сегодняшнего есть опыт, и этот опыт является генератором победы! И формула успеха заключается в опыте неудач.

3. Рефлексия. Упражнение «Ладонка-пожелания».

4. Рефлексия по итогам курса.

5. Прощание. Пожелание успехов.

С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Книжная полка

Эффективно помочь учителю в освоении ФГОС. Как?

От редакции. Уважаемые коллеги! Как известно, новые федеральные образовательные стандарты были написаны преимущественно психологами. В этом есть большое преимущество (возвращает учителя к ребенку), но есть и большие трудности для педагогов, поскольку их знания психологии недостаточны. Нередко именно к нам — психологам — педагоги обращаются за помощью. Они спрашивают, как перевести довольно абстрактные, с их точки зрения, требования ФГОС на язык повседневной педагогической работы? Проще говоря — как воплощать ФГОСы в жизнь? Ответить на такие вопросы не всегда легко, но в этом вам, несомненно, поможет только что вышедшая книга М.М. Поташника и М.В. Левита «Как помочь учителю в освоении ФГОС».

Аннотация: в книге дается анализ дефектов и достоинств образовательных стандартов, раскрывается их новизна по сравнению с существующей практикой. Приводятся разработки уроков и внеурочных мероприятий, где целенаправленно достигаются высокие предметные, метапредметные и личностные результаты образования, даются ответы на острые вопросы практиков, связанные с освоением ФГОС. Специально рассмотрена работа руководителей школ и органов образования по внедрению стандартов.

Основные разделы книги:

Раздел I. Затруднения учителей при освоении новых стандартов

Раздел II. ФГОС — новый подход к пониманию термина «стандарт»

Раздел III. Анализ и оценка федеральных государственных образовательных стандартов

Раздел IV. Предметные, метапредметные и личностные результаты — новое

Раздел V. Новые обязательные требования стандарта к уроку, которые учителя знают, декларируют, но не выполняют

Раздел VI. Уроки-примеры формирования результатов образования по ФГОС

Раздел VII. О воспитательном эффекте уроков математики: формирование личностных результатов образования

Раздел VIII. Формирование личностной компетенции «осознанный выбор» на уроках истории (О новых воспитательных возможностях курса истории на основе ФГОС)

Раздел IX. Стандарты о связи урочной и внеурочной деятельности

Раздел X. Как в предметных, метапредметных и личностных результатах оценить то, что невозможно измерить

Раздел XI. Работа муниципального Управления образования по организации освоения ФГОС

Раздел XII. Работа управленческой команды школы по освоению ФГОС

Раздел XIII. Освоение образовательных стандартов в острых вопросах (педагогов) и откровенных ответах (авторов книги)

Раздел XIV. Почему многим стандарты не даются

Вы можете заказать книгу в интернет-магазине: <http://www.pedobsh.ru/e-store/books/10/4624/> либо сделав заказ по электронной почте: pedobsh@mail.ru



ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО РОССИИ



Марк Максимович Поташник
Действительный член (академик)
Российской академии образования,
доктор педагогических наук,
профессор. Автор более 500 работ
по проблемам педагогики,
инновационных процессов
и управления образованием.
Победитель Всероссийского конкурса
«Лектор года».



Михаил Владимирович Левит
Кандидат педагогических наук,
заместитель директора 1514-й
московской гимназии, заместитель
главного редактора журнала
«Управление современной школой».
Зачётчик. Автор более 50 работ
по педагогике, истории педагогики,
управлению образованием.



115035, г. Москва,
1-й Кадашевский пер., д. 11/5, стр. 1
тел.: (495) 953-21-70, 953-98-65
тел./факс: (495) 953-99-12
www.pedobsh.ru
E-mail: mail@pedobsh.ru, pedobsh@mail.ru
Книжки почтой

М.М. ПОТАШНИК, М.В. ЛЕВИТ
КАК ПОМОЧЬ УЧИТЕЛЮ В ОСВОЕНИИ ФГОС

образование XXI века

М.М. ПОТАШНИК,
М.В. ЛЕВИТ

КАК ПОМОЧЬ
УЧИТЕЛЮ
В ОСВОЕНИИ
ФГОС





Приложение №1 к Договору подписки № _____

Подписка на журнал «Вестник практической психологии образования» на 2015 год

Заполните бланк-заказ в соответствии с графами и пришлите по почте (127051, Москва, ул. Сретенка, д.29 «Федерация психологов образования России»), по факсу (495) 623-26-63, доб.1015 или по e-mail (rospsy.ru@gmail.com).
Все поля бланка обязательны для заполнения.

Фамилия Имя Отчество: _____

Адрес почтовый: _____
(индекс, город, область, район, село, улица, дом, корпус, кв.)

Тел./факс: _____ E-mail: _____

Бланк-заказ №
(укажите Ваши ФИО)

на газеты и журналы по подписке от « » _____ 20 ____ г.

Подписной индекс	Наименование издания	Кол-во экземпляров	Месяцы подписки				Подписная цена за один номер	Сумма за 4 номера годовой подписки
			март	июнь	октябрь	декабрь		
В0023	Научно-методический журнал «Вестник практической психологии образования»						320-00	1280-00

Итого (без НДС), руб. _____

- Примечание:**
1. Журнал «Вестник практической психологии образования» выходит раз в квартал, 4 номера в год.
 2. Бланк подписки размещен на сайте журнала (www.rospsy.ru) тел.: (495) 623-26-63

Информация для авторов

Журнал «Вестник практической психологии образования» является научно-практическим ежеквартальным рецензируемым изданием для профессиональных психологов-практиков, учителей, родителей, руководителей учреждений образования. Редакция «Вестника» ставит своей целью публиковать работы, отличающиеся профессиональной добротностью, выраженной авторской позицией, а также несущие в себе новые идеи и подходы.

Подача рукописи

Рукопись представляется в редакцию «Вестника практической психологии образования» в электронном виде.

Рукописи, направляемые в «Вестник», должны представлять оригинальный материал, не публиковавшийся ранее и не рассматриваемый для публикации в другом издании.

Рукопись должна сопровождаться письмом, указывающим, что она предназначена для публикации в журнале «Вестник практической психологии образования» с указанием раздела, для которого она предназначена.

Редакции сообщается адрес электронной почты автора, по которому будет проводиться переписка, а также номер его телефона и полный почтовый адрес.

Оформление рукописи

Порядок материалов: инициалы и фамилия автора, ученое звание и степень, должность, полное название научного учреждения, в котором проведены исследования или разработки, заголовок статьи, аннотация на русском и английском языках (не более 150—200 знаков каждая), ключевые слова (5—10) на русском и английском языках, основной текст статьи, библиографический список.

Объем статей — не менее 25 тыс. знаков (с пробелами). Большие материалы могут быть опубликованы в нескольких номерах журнала.

Оформление текста статьи

Публикация материалов в журнале осуществляется на русском языке. *Названия зарубежных учреждений* приводятся в тексте без кавычек и выделений латинскими буквами. После упоминания в тексте *фамилий зарубежных ученых, руководителей учреждений* и т. д. на русском языке в полукруглых скобках приводится написание имени и фамилии латинскими буквами.

Все *сокращения* должны быть при первом употреблении полностью расшифрованы, за исключением общепринятых сокращений математических величин и терминов.

Информация о грантах и благодарностях приводится в виде сноски в конце первой страницы статьи.

Выделения и заголовки. Допускается выделение курсивом и полужирным шрифтом. Выделение прописными буквами, подчеркивание, использование нескольких шрифтов — не допускаются. Заголовки рубрик, подразделов обязательно должны быть выделены.

Ссылки и список литературы

Библиографический список должен включать не менее трех источников. Источники приводятся в алфавитном порядке. При наличии нескольких работ одного и того же автора они включаются в список также в алфавитном порядке, при этом каждой работе присваивается свой номер. Сначала приводятся источники на русском языке, затем на других языках. Нумерация списка сквозная.

Должное внимание следует уделить правильному описанию и полноте библиографической информации. (Образцы библиографических описаний см. в Приложении «Оформление приставочных списков литературы (или ссылок)», размещенном на CD.)

Допускаются ссылки на электронные публикации в сети Интернет с указанием всех данных.

В тексте ссылки на литературные источники приводятся в виде номера, заключенного в квадратные скобки (например, [1]). Использование сносок в качестве ссылок на литературу не допускается.

Таблицы, графики, рисунки

Таблицы, рисунки, схемы в тексте должны быть пронумерованы и озаглавлены. Недопустимо дублирование текстом графиков, таблиц и рисунков.

Схемы должны быть построены в векторных редакторах и должны допускать редактирование (форматы .eps, .ai и пр.).

Графики, диаграммы могут быть построены в программе MS Excel. При наличии диаграмм, построенных с помощью MS Excel, обязательно предоставляется файл с исходными данными. За правильность приведенных данных ответственность несет автор.

Рисунки должны быть представлены в форматах .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия).

Графики, таблицы и рисунки, а также фотографии, которые не отвечают качеству печати, будут возвращены авторам для замены.

Информация об авторах

Информация об авторах представляется в отдельном файле. Объем текста не менее 500 знаков. Пожалуйста, укажите фамилию, имя и отчество полностью, научные степени и ученые звания, должность, место работы, основные профессиональные интересы и достижения, количество публикаций. Обязательно указываются (но не будут напечатаны в журнале) контактный адрес (почтовый и электронный почты), телефон.

Фотографии должны быть представлены в формате .jpeg (показатель качества не ниже 8) или .tiff (с разрешением не менее 300 dpi без сжатия). Размер файла с цветной фотографией достаточного для печати качества не может быть менее 1Mb. Пожалуйста, постарайтесь выбрать четкую контрастную фотографию, так как при печати журнала качество изображения ухудшается.

Редакция журнала «Вестник практической психологии образования» будет признательна авторам за строгое соответствие присылаемых рукописей требованиям к их оформлению. Статьи, не соответствующие указанным требованиям, решением редакционной коллегии не публикуются.

Рукописи рецензируются для определения обоснованности предлагаемой тематики, ее новизны, а также научно-практической значимости содержания. Все рецензенты остаются анонимными. После принятия положительного решения относительно публикации рукописи авторы информируются о нем.

Редакционная коллегия оставляет за собой право на редактирование статей, направленное на придание им лаконичности, ясности в изложении материала и соответствие текста стилю журнала. С точки зрения научного содержания авторский замысел полностью сохраняется.

Контакты

Тел.: (495) 623-26-63

E-mail: rospsy.ru@gmail.com