

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ТГПУ)

И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, П. В. Иваничко

МЕТОДЫ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методический комплекс

Томск 2014

УДК 378.147 : 615.851 : 159.953 (075.8)
ББК 74.58:88.4
Ш–42

Печатается по решению
Учебно-методического совета
Томского государственного
педагогического университета

Шелехов, И. Л.

Ш–42 Методы активного социально-психологического обучения :
Учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова,
П. В. Иваничко ; ФГБОУ ВПО «ТГПУ». – Томск :
Издательство Томского государственного педагогического
университета, 2014. – 264 с.

ISBN 978–5–89428–729–4

В учебно-методическом комплексе излагаются современные представления о методологии и методах проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов. Материалы, включённые в учебно-методический комплекс, разделены на две части:

Часть I характеризует теоретические основы проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов.

Часть II содержит отдельные упражнения, методики, психопрофилактические и психокоррекционные программы используемые в групповой психологической практике.

Учебно-методический комплекс рекомендуется преподавателям психологии, педагогики, социальным работникам, студентам психологических факультетов университетов, специалистам в области групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов, широкому кругу читателей, интересующихся современными технологиями психологической практики.

УДК 378.147 : 615.851 : 159.953 (075.8)
ББК 74.58:88.4

Рецензенты:

доктор медицинских наук, декан факультета поведенческой медицины и менеджмента Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ), заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии СибГМУ *А. Н. Корнетов*;

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии развития личности Томского государственного педагогического университета (ТГПУ) *Н. В. Жигинас*.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) – проект № 13-16-70001 «Разработка подходов к оптимизации социокультурной, психологической и психофизиологической адаптации студенческой молодежи из автономных территорий Российской Федерации и других стран к образовательной среде г. Томска» (2013 г.).

ISBN 978–5–89428–729–4

© И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, П. В. Иваничко 2014
© ФГБОУ ВПО «ТГПУ», 2014

ВВЕДЕНИЕ

В учебно-методическом комплексе излагаются современные представления о методологии и методах проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов. Материалы, включённые в учебно-методический комплекс, разделены на две части:

Часть I характеризует методологический базис групповой психологической практики, организационно-методические аспекты проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов.

Часть II содержит психологические упражнения, сгруппированные по отдельным разделам, стимульный материал для проведения занятий вынесен в приложение. Приведены методики коррекции гендерных и семейных взаимоотношений, медитативные техники. Описаны комплексные дифференцированные психопрофилактическая и психокоррекционные программы, направленные на формирование и коррекцию социально-ролевой материнской функции. Представлена детализированная авторская разработка психологического тренинга, направленного на формирование ассертивного поведения.

Учебно-методический комплекс подготовлен вне какой-либо идеологической концепции, что даёт возможность акцентировать внимание на основных теоретических и методических принципах современной психологии, педагогики, социологии. Основная цель данной работы – формирование у студентов, изучающих «Методы активного социально-психологического обучения», целостного представления и теоретико-методологического базиса по основным вопросам данной дисциплины.

Учебно-методический комплекс рекомендуется преподавателям психологии, педагогики, социальным работникам, студентам психологических факультетов университетов, специалистам в области групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов, широкому кругу читателей, интересующихся современными технологиями психологической практики.

* * *

Авторы выражают благодарность преподавателям и студентам, которые на протяжении многих лет своим интересом и вниманием стимулировали систематизацию материалов психологической практики.

Список сокращений

АГМ – активный групповой метод

АП – ассертивное поведение

МАСПО – методы активного социально-психологического тренинга

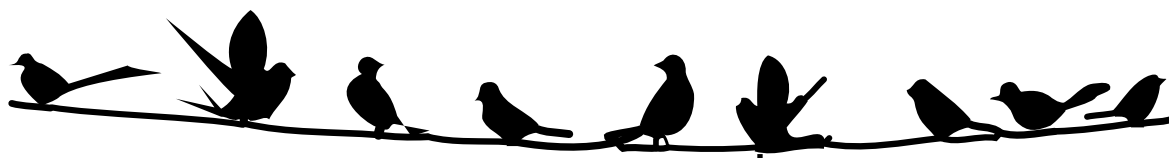
СПТ – социально-психологический тренинг

Т-группы – тренинговые группы

ЦПСЛ – ценностно-потребностная сфера личности

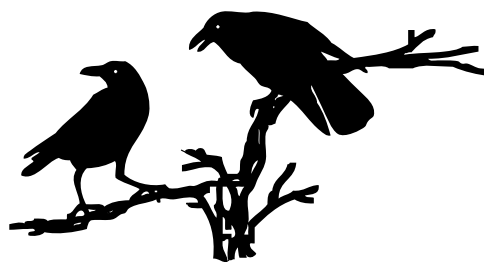
*Сова бодрствует по ночам и знает тайны,
скрытые от смертных*





ЧАСТЬ I

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ**



ГЛАВА 1. ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

1.1. Термины, характеризующие различные виды групповой психологической практики

Для обозначения различных форм групповой психологической практики используется довольно широкий круг терминов, границы области применения которых довольно размыты: групповая психотерапия, групповая психологическая коррекция, психологический тренинг, группы опыта, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Достаточно часто авторы дают различные названия группам одного вида. Без сомнения, подобное положение с размытой терминологической палитрой вызвано относительной новизной этой области психологической практики и в большей степени – с тем, что подобные группы работают на стыке групповой психотерапии и психокоррекции – с одной стороны, и методами активного социально-психологического обучения (МАСПО) – с другой.

В сложившейся на настоящей момент ситуации трактование любого термина не является вполне однозначным, поскольку достаточно сложно обозначить, где проходит граница между психотерапией, психокоррекцией и обучением. Ниже представлено определение и краткая характеристика этих терминов.

Психотерапия. Термин «психотерапия» предложен английским врачом Д. Х. Тьюком (англ. Daniel Hack Tuke) в 1872 г., когда была опубликована книга «Иллюстрация влияния разума на тело» (англ. *Illustrations of the Influence of the Mind upon the Body*), в которой одна из глав названа «Психотерапия» (англ. *Psychotherapeutics*). Этим термином обозначалось терапевтическое воздействие, которое психика пациента

(направляемая влиянием врача) могла оказать на тело пациента. Термин «групповая психотерапия» предложен в 1932 г. Я. Л. Морено (Moreno J. L., 1932).

В настоящее время под термином «психотерапия» понимают проводимое в рамках лечебного процесса комплексное вербальное и невербальное воздействие на психику человека, показаниями к которому служит широкий спектр психосоматических, нервных, психических расстройств.

Условно выделяют клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на подавление или устранение имеющейся симптоматики, и личностно ориентированную психотерапию, направленную на изменение отношения человека к своему социальному окружению и собственной личности.

Психологическая коррекция. В становление и развитие психологической коррекции в России внёсли свой вклад А. Н. Граборов (разработал методики развития памяти, формирования навыков произвольного движения); В. П. Кащенко (предложил методы коррекции поведенческих расстройств у детей); Л. С. Выготский (создал единую концепцию аномального развития, обозначил основные направления коррекции, создал методологический базис и терминологическую палитру психокоррекции как самостоятельного направления психологической практики).

Психологическая коррекция в современном понимании – это направленное психологическое воздействие, мишенью которого являются дискретные психологические структуры, а целью – исправление особенностей психического развития не соответствующих понятию нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной), а также формирование и развитие психологических качеств, способствующих социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Парадигма теории деятельности (Маркс К., 1962, 1969, 1975; Выготский Л. С., 1934, 1993, 2005; Леонтьев А. Н., 1975; Рубинштейн С. Л., 2002, 2003) связывает психологическую коррекцию с формированием системы действий и чёткой структуризацией деятельности, что позволяет выделить 3 группы методов:

1. Методы усиления регулирующих функций психики, формирование и развитие навыков самоконтроля эмоциональной сферы.
2. Методы нормативно-ценностной коррекции, объектами которой являются нормативные комплексы и ценностно-потребностная сфера личности.

3. Симптоматические методы психокоррекции: аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу (Schultz J. H., 1932, 1991), метод условных рефлексов; нейропсихологическая коррекция; патогенетическая терапия (Либих С. С., 1974; Свядоц А. М., 1997, 2000; Мясищев В. Н., 1960, 1998; Александров А. А., 2000, 2004, 2009; Лазурский А. Ф., 2001; Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 2001; Яковлева А. А., 2003; Карвасарский Б. Д., 1982, 2007; Леонтьев Д. А., 2008).

Основные виды психологической коррекции приведены в табл. 1.1.

Таблица 1.1

Основные виды психологической коррекции

Критерий систематизации	Характеристика
Задачи коррекционного воздействия	Нейропсихологическая психокоррекция
	Коррекция расстройств эмоционально-волевой сферы
	Коррекция личностного развития
	Семейная психокоррекция
	Коррекция материнско-детских взаимоотношений
Направленность коррекционного воздействия	Коррекция расстройств поведения
	Симптоматическая коррекция – кратковременное воздействие с целью купирования острых симптомов и выраженных отклонений от нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной), которые препятствуют перейти к каузальной психологической коррекции
Вид коррекционного воздействия	Каузальная коррекция – мишенью психологической коррекции служат причины возникновения психических отклонений
	Директивные методы
Форма организации коррекционного воздействия	Недирективные методы
	Общая психокоррекция – лечебные, психологические, педагогические мероприятия, оптимизирующие психофизиологические функции и социальные отношения; психогигиена и психопрофилактика; лечебно-оздоровительные мероприятия
	Частная психокоррекция – комплекс психологических воздействий, система специально разработанных психокоррекционных мероприятий
	Специальная психокоррекция – комплекс методов и методик, подобранных для работы с конкретным пациентом или психокоррекционной группой

Приведённые в табл. 1.1. виды психологической коррекции реализуются в виде психокоррекционной технологии – системы коррекционного воздействия, которая представлена тремя взаимосвязанными уровнями:

- Методологический уровень – формулировка базовых теоретических положений (психофизиологических, психологических, философских, педагогических, социологических, правовых).
- Содержательный уровень – формулировка цели, выделение этапов работы, постановка задач каждого этапа, определение содержания деятельности на каждом этапе.

- Технологический уровень – выбор методов, форм, средств достижения поставленных задач; выбор методов контроля эффективности проведённых психокоррекционных мероприятий.

Психокоррекционные технологии характеризуются следующими свойствами:

1. Психокоррекционные технологии направлены на решение и стратегических и тактических задач. Стратегическими задачами являются разработка комплексных психокоррекционных программ. В тактические задачи входит разработка и апробация новых психокоррекционных методик, поиск новых форм и режимов проведения работы.
2. Невозможно создать универсальную психокоррекционную программу. Это обусловлено тем, что при составлении программы необходимо учитывать различные факторы: структуру и степень тяжести дефекта; психологическую проблему и причины её возникновения; возрастные, физиологические, психологические, социальные особенности пациента.
3. Желательно что бы психологическая коррекция носила профилактический характер, приводила особенности психики пациента к показателям нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной).
4. Психокоррекционная работа с конкретным пациентом строится как осознанная деятельность, направленная на изменение отдельных физиологических, психологических, социальных характеристик.

Психокоррекция находит широкое применение, в таких областях как коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, когнитивных нарушений, коррекция поведенческих расстройств, коррекция развития личности. В связи с вышеизложенным, групповая психологическая коррекция рассматривается не только как метод, применяемый в клинической медицине врачом-психотерапевтом, но и в качестве направления деятельности практического психолога.

Психологический тренинг. В качестве предпосылок к возникновению психологического тренинга можно рассматривать деятельность немецко-американского социального психолога К. Левина (K. Z. Lewin), который вместе с коллегами по Исследовательскому центру групповой динамики (Research Center for Group Dynamics) в Массачусетском технологическом институте, в 1946 г. основал тренинговые группы (Т-группы), направленные на формирование и развитие коммуникативной компетентности. К. Левин обращал особое внимание именно

на групповые формы работы, указывая что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности».

В 1960-е гг. на базе концепции гуманистической психологии и лично ориентированного (клиент-центрированного) подхода, разработанного К. Р. Роджерсом (C. R. Rogers), был предложен тренинг социальных и жизненных умений (social&life skills training), направленный на формирование коммуникативных навыков, навыков критического мышления, самоконтроля эмоциональной сферы, ассертивного поведения, развития «Я-концепции», самоподдержки и анализа жизненного опыта.

Временем возникновения психологического тренинга в современном понимании, принято считать 1970-е гг., когда в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга (M. Vorweg) был разработан метод, основой которого являлись ролевые игры с элементами психодрамы. Новый метод получил название «социально-психологический тренинг» (СПТ). На основании данных проведённой экспериментально-исследовательской работы, М. Форверг сделал вывод об эффективном влиянии СПТ на повышение интерперсональной компетентности за счёт интериоризации изменённых установок личности и их переноса на профессиональную деятельность.

Возникновение психологического тренинга как формы взаимодействия психолога с лицами, нуждающимися в психологической помощи, и этих лиц между собой, тесно связано с развитием групповой психотерапии, психокоррекции, МАСПО. Вместе с тем, представляется необходимым, обозначить различия между этими терминами.

- В отличие от психотерапии, цели психологических тренингов не связаны с лечебной деятельностью – ведущий тренинга ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. Безусловно, это положение не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только соматически и психически (психологически) здоровые люди, но и лица, характеризующиеся наличием психосоматических расстройств, неврозов и неврозоподобных расстройств, расстройств поведения, аддиктивных состояний. В случае включения в тренинговую группу лиц, чьё состояние не соответствует критериям соматического и психического (психологического) здоровья, практическому психологу, не имеющему медицинского образования, рекомендуется работать совместно с врачом-психотерапевтом.

- В отличие от психокоррекции, психологический тренинг акцентирует внимание на развитии личности в целом, а не на дискретных характеристиках психики, отдельных компонентов структуры личности, изолированных поведенческих реакциях. Кроме того, психокоррекция связана с понятием нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной), на которую она ориентируется, а в некоторых видах тренингов категория нормы может отсутствовать.
- В отличие от МАСПО, в психологическом тренинге когнитивный компонент не всегда является приоритетным, а в некоторых случаях может отсутствовать. Несмотря на то, что психологический тренинг тесно соприкасается с обучением, понимаемым в широком смысле слова, наиболее ценным представляется получение, прежде всего, эмоционального опыта.

Наиболее часто разнообразные формы групповой психологической практики обозначаются термином «психологический тренинг». Принимая во внимание некоторую условность этого термина (как и часто встречающегося термина «групповое обучение»), можно говорить, что под психологическим тренингом понимается особая форма психологической практики, рассчитанной на специально созданную малую группу, члены которой (психически здоровые люди) при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание каждому члену группы помощи в решении разнообразных психологических проблем, развитии личности, формировании и развитии отдельных поведенческих реакций, социально-психологических функций, умений, навыков.

Вместе с тем, в психологическом тренинге могут применяться психотерапевтические, психокоррекционные и обучающие методы, что далеко не всегда позволяет однозначно определить форму групповой работы.

В настоящее время под термином «психологический тренинг» понимается совокупность методов практической психологии, которые пересекаются с групповой психотерапией, психокоррекцией и методами активного социально-психологического обучения. Психологический тренинг нашёл широкое применение в достаточно разнородных областях:

- В рамках клинической и личностно ориентированной психотерапии, направленной на лечение психосоматических расстройств, неврозов и невротоподобных расстройств, расстройств поведения, аддиктивных состояний;

- В психологической коррекции, направленной на приведение состояния участников группы в рамки определённой нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной);
- В работе с соматически и психически (психологически) здоровыми людьми, в целях оказания помощи в развитии, как отдельных психических структур, так и личности в целом;
- В образовательной практике и различных видах профессиональной подготовки специалистов. Так, крупный отечественный специалист в области психологических тренингов – Ю. Н. Емельянов отмечает: «При этом термин «тренинг», по нашему мнению, в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением» (Емельянов Ю. Н., 1985). Исходя из описанной выше концепции, следует чётко разграничивать обучающий и тренировочный аспекты работы тренинговой группы.

Описанная вариабельность понятия «психологический тренинг» делает его универсальной, эффективной формой психологической практики и смежных с ней областей: медицины, педагогики, социологии. Несмотря на некоторую размытость содержания термина «психологический тренинг», можно достаточно чётко обозначить ключевую идею, объединяющую почти все имеющиеся в практической психологии подходы: концепция трансформации личности и её адаптации к изменяющемуся миру, что находит практическую реализацию в методах оказания помощи развитию личности путём раскрытия её потенциала. В работе А. Ф. Бондаренко «Психологическая помощь: теория и практика», содержащей систематизированное описание основных направлений современной психотерапии, указано: «выраженная в различных терминах, составляющих синонимический ряд лексем: «развитие», «рост», идея изменения, связанная с развитием и актуализацией личностного потенциала, соотносится с идеей и понятием индивидуации К. Юнга, самоактуализации А. Маслоу и С. Джурарда, личностного роста К. Роджерса и, в целом, выражает некий общепризнанный ценностный конструкт, отражающий реинтеграцию личностного Я на основе нового опыта и готовности к восприятию нового опыта» (Бондаренко А. Ф., 2007).

Анализ научной литературы и периодической печати позволяет сделать вывод, о наличии тенденции к расширению трактовки термина

«психологический тренинг», что связано с появлением специально направленных тренингов. К классическому социально-психологическому тренингу, направленному на формирование и развитие коммуникативных навыков, добавились тренинги личностного роста, обучения новым психологическим технологиям, отработки новых поведенческих паттернов, подготовки и переподготовки кадров для определённой сферы профессиональной деятельности.

Таким образом, большинство имеющихся видов группового психологического воздействия, могут быть обозначены термином «психологический тренинг», так как фактически воздействие направлено на отдельные составляющие самосознания. Такое воздействие прямо или косвенно осуществляется как в психотерапии, так и в групповых психокоррекционных мероприятиях, на что однозначно указывает В. В. Столин: «терапевтический эффект будет проявляться в той мере, в какой психотерапевтический процесс укрепляет или достраивает структуры самосознания и тем самым активизирует и оптимизирует его работу» (Столин В. В., 1983, с. 255).

Методы активного социально-психологического обучения. В современной психологической и образовательной практике методы активного социально-психологического обучения находят всё более широкое применение, особенно в тех областях, где подготовка специалистов предполагает формирование и развитие коммуникативных навыков (профессии типа человек-человек).

В практической деятельности МАСПО чаще всего представлены активным групповым методом (АГМ), под которым понимают любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в малой группе, независимо от содержания поставленных творческих, учебных, или психокоррекционных задач (Емельянов Ю. Н., 1985). Ю. Н. Емельянов предлагает условно объединить активные групповые методы в три группы:

1. Дискуссионные методы (групповая дискуссия, разбор случаев из практики, анализ ситуаций морального выбора).
2. Игровые методы (дидактические игры, деловые (управленческие) игры, ролевые игры, игровая психотерапия, психодрама, контригра (трансактный метод осознания коммуникативного поведения).
3. Тренинг сензитивности (формирование навыков устранения психологических барьеров общения, смягчение действия механизмов психологической защиты, получение опыта искреннего и открытого межличностного общения).

Основной формой реализации МАСПО является социально-психологический тренинг, направленный на получение новых знаний и формирование навыков их практического применения.

1.2. Преимущества групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов

Вопрос о том, насколько целесообразно использование групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов в психологической практике, связан с обозначением тех преимуществ, которые имеет групповая форма работы по сравнению с индивидуальной. Особенности групповой формы работы освещены в ряде публикаций зарубежных и отечественных авторов (К. Рудестам К., 1993; Мастеров Б. М., 1995; Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999; Вачков И. В., 2001; Бондаренко А. Ф., 2007; Шелехов И. Л., Уразаев А. М., 2009), анализ которых представлен в табл. 1.2.

Таблица 1.2

Основные преимущества работы психокоррекционной (тренинговой) группы перед индивидуальными формами оказания психологической помощи

Возможности, заложенные в группе	Характеристика
Психодиагностика	Групповое взаимодействие и динамика создаёт напряжение, облегчающее диагностику психологических и поведенческих особенностей каждого участника
Моделирование социальных отношений	Группа, являясь аналогом социума, предоставляет возможность подчеркнуть ярко моделировать систему взаимоотношений, характерную для реальной жизни участников; обнажает такие психологические феномены, как социальное влияние и конформизм, давление партнёров, сложность ситуации выбора, наличие конфликтов типа «личность – личность» и «личность – группа»
Снижение чувства одиночества и погружения в себя	Получение группового опыта снижает уровень интровертированности и одиночества, наглядно демонстрирует, что эмоции и чувства человека могут найти отражение и понимание у других членов группы
Психологическая поддержка группы	Возможность получения обратной связи и психологической поддержки со стороны людей имеющих сходные проблемы и понимающих сущность переживаний каждого члена группы, поскольку сами они испытывают аналогичные эмоциональные состояния; возможность «смотреться в целую галерею «живых зеркал»
Развитие коммуникативных навыков	В ситуациях межличностного общения происходит формирование и развитие коммуникативных навыков
Отработка поведенческих реакций	В группе предоставляется возможность формировать новые поведенческие реакции, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнёров. Если в реальной жизни получение подобного опыта всегда связано с риском конфликтов и социальной дезадаптацией, то тренинговые группы являются своеобразным «психологическим полигоном», где можно вести себя иначе, чем обычно, апробировать новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к окружающим
Формирование адекватной самооценки	Успешное построение взаимоотношений с другими членами группы способствует формированию адекватной самооценки
Самопознание	Группа предоставляет возможность понять себя через общение с другими людьми

Возможности, заложенные в группе	Характеристика
Личностный рост	В группе создаются условия: для идентификации себя с другими участниками, отработки новых социальных ролей, заимствования новых форм поведения; возникающие в результате этого положительные эмоции способствуют личностному росту
Экономия средств и времени	Для участника групповая форма работы обладает экономическими преимуществами: как правило, стоимость прохождения цикла групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятий ниже, чем стоимость индивидуальной психотерапии или психологической коррекции
	Для психолога групповая форма работы даёт оптимальное сочетание экономической выгоды и экономии ресурса времени

Материалы, представленные в табл. 1.2, позволяют сделать вывод о наличии у группового метода работы специфических возможностей, обеспечивающих его высокую эффективность в решении задач связанных с лечебным процессом, психологической коррекцией и обучением.

Вместе с тем, не оставляет сомнений, что имеющийся потенциал групповой формы работы может быть в полной мере реализован только при соблюдении ряда условий:

1. Наличие у ведущего соответствующей профессиональной подготовки.
2. Следование имеющимся организационно-методическим аспектам проведения групповых психокоррекционных мероприятий.
3. Наличие у членов группы высокой мотивации к участию в психокоррекционных (тренинговых) мероприятиях.

1.3. Персональный имидж психолога

Определение и характеристика термина «имидж». Под термином «имидж» (от англ. image – образ, изображение, представление, отражение) понимается, искусственно созданный средствами психологического воздействия образ, существующий в индивидуальном или общественном сознании. Как правило, имидж сочетает реальные и несуществующие (приписываемые) свойства объекта и создаётся с целью формирования у целевой аудитории определённого отношения к объекту.

Кроме приведённого выше определения термина «имидж», существуют и другие определения.

Толковый словарь Вебстера обозначает термин «имидж» как искусственную имитацию или подачу внешней формы объекта, в данном случае – личности. Имидж является целенаправленно формируемым в общественном сознании представлением о конкретном человеке.

Г. Г. Почепцов (2001) рассматривает имидж как «взгляд другого, восприятие меня другими», как «знаковый заменитель, отражающий основные черты человека».

В работах Г. Лебона (1995) имидж характеризуется как «обаяние» определённых предметов или людей. «Обаяние – это род господства какой-нибудь идеи или какого-то дела над умом индивида... Главное свойство обаяния содержится в том, что оно не допускает видеть предметы в их настоящем виде и парализует всякие суждения».

О. А. Феофанов одним из первых ввёл термин «имидж» в специальную русскоязычную литературу – в монографии «США: реклама и общество» (1974) указывается, что имидж является основным инструментом психологического воздействия рекламодателя на потребителя. Имидж характеризуется как «образ-представление, методом ассоциаций наделяющий объект дополнительными ценностями (социальными, психологическими, эстетическими), не имеющими основания в реальных свойствах самого объекта, но обладающими социальной значимостью для воспринимающих такой образ» (Феофанов О. А., 1974).

В социологии термин «имидж» трактуется через социальный статус индивида: «Имидж – совокупность представлений, сложившихся в общественном мнении о том, как должен вести себя человек в соответствии со своим статусом, как должны соотноситься между собой права и обязанности в данном статусе» (Почепцов Г. Г., 2001; Кравченко А. И., 2002; Ковальчук А. С., 2004).

В политологии имидж определяется как внешний образ, формируемый субъектом с целью создания определённого ощущения, мнения, отношения целевой аудитории; совокупность свойств, приписываемых субъекту пропагандой, рекламой, предрассудками, традициями с поставленной задачей побудить определённое отношение к нему (Рабинович Л. А., Стерехова А. А. 2001; Кузин Ф. А., 2002; Лаптева Л. Г., Петрова Е. А., 2006).

Для того чтобы проанализировать общие и частные характеристики имиджа целесообразно связывать его такими социально-психологическими категориями как «образ» и «представление».

Под термином «образ» понимается субъективная картина мира (или его фрагментов), которая включает самого субъекта, других людей, пространственное окружение и последовательность событий во времени. Являясь субъективной формой отражения объективно существующего материального мира, образ по содержанию соответствует своему объекту, но не адекватно, а лишь как приближенная к оригиналу

копия. Относительно к имиджу наиболее значимо восприятие образа – идеальное отражение в сознании внешнего объекта, воздействующего на органы чувств (Ковальчук А. С., 2004).

Под термином «представление» понимается процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, в данный момент не воздействующих на органы чувств. Представление воспроизводит образы по памяти или с помощью продуктивного воображения. В представлениях отсутствует непосредственная связь с реальным объектом: они относятся к прошлому или возможному варианту будущего. «Это образы памяти, образы воображения. Воображение как универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов путём переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта позволяет воссоздать объект при отсутствии должной полноты знаний о нём, опираясь на такие механизмы, как преобразование представлений, создание новых образов на основе имеющихся. Синтез представлений в процессах воображения осуществляется в формах гиперболизации, уменьшения объекта и т. д. Эти формы важно иметь в виду, анализируя процесс формирования имиджа, особенно когда речь идёт о возможном наделении объекта дополнительными ценностями, не имеющими основания в его реальных свойствах» (Ковальчук А. С., 2004).

Рассматривая имидж как образ-представление, следует отметить, что имидж не тождественен образу. Образ более полон, чем имидж, концентрирующий внимание лишь на некоторых характеристиках объекта или явления. Следовательно, имидж – это особый вид образа, наделённый специфическими характеристиками.

Прежде всего, имидж – это образ, имеющий эмоциональную окраску, которая предполагает «наличие непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта, реакцию на предмет, явление, которые имеют кардинальную роль для удовлетворения потребностей» (Рабинович Л. А., Стерехова А. А., 2001). Таким образом, имидж апеллирует не только к мышлению индивида, но и к его эмоциональной сфере.

Кроме того имидж – это образ, который может иметь характер стереотипа. Под стереотипом (от др.-греч. *στέρεός* – твёрдый, объёмный + *τύπος* – отпечаток) понимается упрощённый и относительно устойчивый образ социального объекта, складывающийся в условиях дефицита информации как результат обобщения личного опыта индивида и представлений (нередко предвзятых), принятых в социуме. Таким

образом, «стереотип – схематизированный, абстрактный, довольно устойчивый образ объекта в целом, опирающийся на его некоторые реальные характеристики. Абсолютизируя черты однородных явлений, стереотип обобщает и интегрирует их, отражает их усреднённо и упрощённо». Следует отметить, что имидж только надёлен характером стереотипа, но не равнозначен ему – в отличие от стереотипа имидж дифференцирует однородные явления, акцентирует их специфичность и уникальность. Стереотипы играют важную роль в формировании имиджа – с их помощью представители целевой аудитории наделяют объект восприятия положительными качествами, распространёнными в популяции, но часто отсутствующими у данного носителя имиджа.

Подчеркнём, что имидж может существовать относительно независимо от ситуативного восприятия объекта (носителя). В этом отличие имиджа от образов восприятия, которые возникают в момент отражения непосредственного воздействия объекта на органы чувств человека. От образов памяти имидж отличается трансформацией исходной информации, которая воспринимается и перерабатывается по определённым социально-психологическим законам.

Имидж характеризуется рядом специфических признаков:

1. Адресация – для возникновения имиджа необходимы субъекты восприятия (целевая аудитория).
2. Наглядность – черты и качества демонстрируемого целевой аудитории персонального имиджа, должны быть чётко определены, однозначны, ярко выражены и постоянны.
3. Схематичность – имидж отличается определённой мерой абстрактности, схематичности и упрощённости по сравнению с его носителем.
4. Двойственность – имидж не в полной мере достоверно отражает реальность, являясь «полуправдой» – он задаёт определённые направления для домыслов, которые конструируются в соответствии с имеющимся у субъекта социальным опытом (Кузин Ф. А., 2002).
5. Динамичность – имидж оперативно откликается на меняющиеся экономическую, политическую, социальную ситуации, оказывающие влияние на требования субъектов восприятия (целевой аудитории).
6. Изолированность – имидж может существовать несколько отстранённо от объекта (носителя), при этом имидж обладает способностью изменяться с течением времени, тогда как сам объект (носитель) может остаться практически неизменным.

Значение персонального имиджа в профессиональной деятельности психолога. Имидж психолога (как академического, так и практического) служит одним из инструментов профессиональной деятельности, оказывая мощное психологическое воздействие на целевую аудиторию. Грамотно сформированный имидж является частью психологической культуры и профессиональной компетентности, одним из показателей профессионального мастерства.

Подробнее охарактеризуем значение имиджа в работе профессионального психолога:

1. Имидж профессионала несёт окружающим сообщение о его психологических особенностях (темперамент, Я-концепция, гендерные особенности, ценностно-потребностная сфера личности, акцентуация характера, установки, особенности восприятия).
2. Имидж довольно чётко очерчивает социальную позицию субъекта.
3. Имидж воздействует на самого субъекта, формируя представление об уникальности собственной личности, создаёт ощущение уверенности в своих силах.
4. Грамотно сконструированный персональный имидж помогает выделять свои положительные личностные и профессиональные качества, маскировать свои недостатки.
5. Имидж является важным фактором, определяющим место психолога в профессиональном сообществе.
6. Удачно созданный персональный имидж психолога косвенно гарантирует клиентам высокое качество оказываемых услуг, служит свидетельством того, что носитель имиджа – заслуживающий уважение профессионал, а его рекомендации заслуживают доверия.

Чрезвычайно значимым является впечатление, которое остаётся у аудитории после общения с психологом. Успешный профессиональный психолог должен оставлять впечатление внешне привлекательного, открытого, эмпатичного, уверенного в себе, спокойного и сильного человека; вызывать симпатию и доверие.

Таким образом, грамотно сформированный профессиональный имидж, становится не только символом профессии, но и является одним из составляющих успеха, вызывая у окружающих (клиентов, коллег, руководителей) неосознанное одобрение, возникающее в тех случаях, когда специалист соответствует господствующим в социуме представлениям об идеальном образе представителя этой профессии.

Структура персонального имиджа психолога. Представляется перспективным рассматривать персональный имидж как системное

образование, имеющее внутреннюю организацию. Модель персонального имиджа приведена на рис. 1.1.

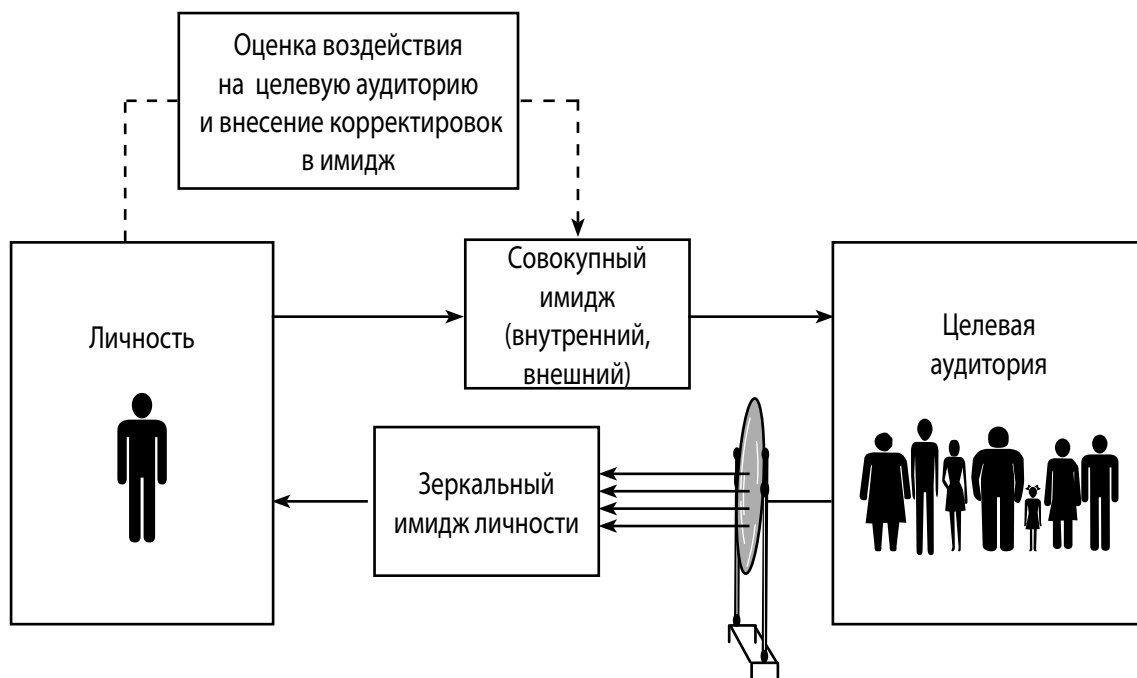
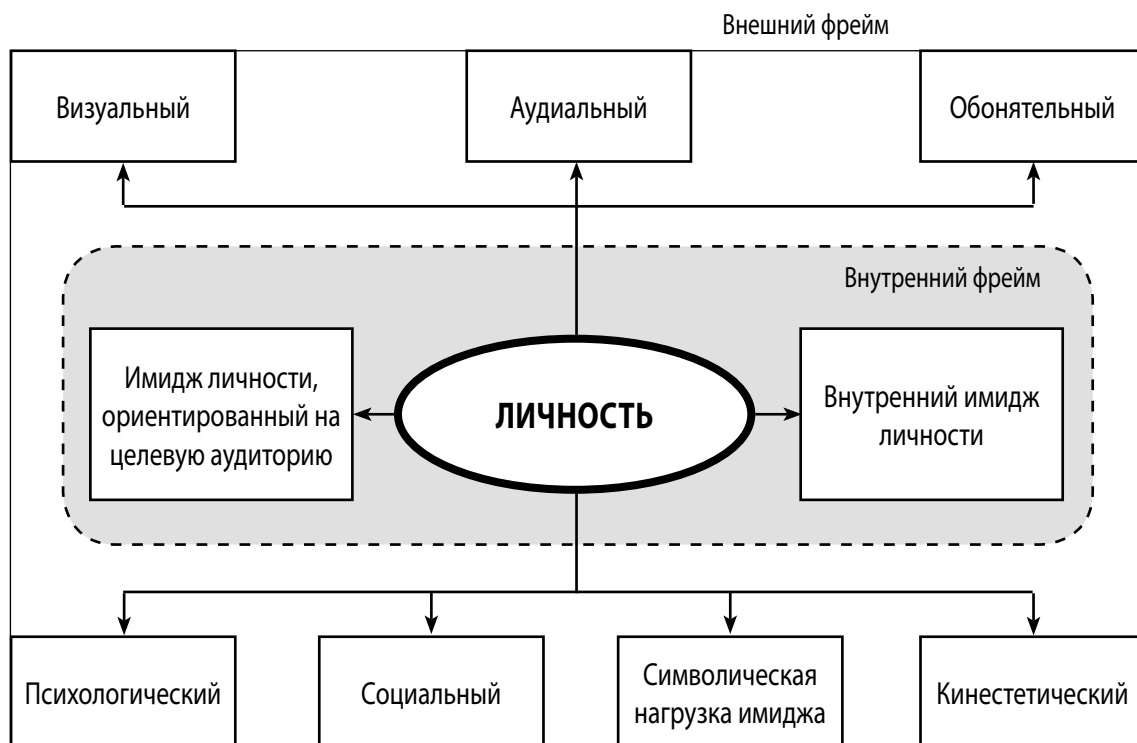


Рис. 1.1. Модель системы персонального имиджа

Система персонального имиджа, представленная на рис. 1.1. состоит из ряда структурных элементов. Рассмотрим их подробнее.

Внутренний фрейм

Имидж, ориентированный на целевую аудиторию – имеющаяся у носителя имиджа информация о социальном статусе, стиле жизни, психологических характеристиках целевой аудитории.

Персональный имидж должен соответствовать общим явным и скрытым потребностям целевой аудитории, обладать притягательностью, соответствовать господствующим в социуме представлениям об образе профессионала. Установлено, что информация о персональном имидже получается целевой аудиторией через каналы восприятия в такой пропорции:

- зрение – 75,0 %;
- слух – 13,0 %;
- обоняние – 6,0 %;
- осязание – 6,0 %.

Большую часть информации целевая аудитория получает через визуальный канал, но большое значение имеют и другие каналы восприятия – аудиальный, тактильный, обонятельный.

Внутренний имидж личности – система представлений носителя имиджа о самом себе. Внутренний имидж, отражающий особенности Я- концепции, обусловлен направленностью личности, уровнем образования и культуры, профессией, семейным, социальным, экономическим статусом, прошлым опытом.

Современная концепция имиджа предполагает эффективную подачу информации о себе, сознательное формирование социально-желательного образа, который позволяет скрыть отрицательные характеристики носителя имиджа. В ряде случаев, публичная презентация отличается от внутреннего «Я» профессионала.

Личность – система, состоящая из ряда структурных элементов. Системообразующее ядро личности включает гендерные особенности, ценностно-потребностную сферу, мотивацию, акцентуацию характера, Я- концепцию. Внешние личностные структуры включают установки, особенности восприятия, эмоциональную сферу, профессиональные представления.

Внешний фрейм

Визуальный имидж – представления о носителе имиджа, основанные на информации, полученной через визуальный канал. В связи с тем, что около 75,0 % информации об окружающем мире поступает через зрительный анализатор, визуальный имидж является доминирующим и состоит из значительного числа структурных элементов:

- физические данные;
- осанка;
- невербальные проявления (мимика, пантомимика, экспрессия);
- ухоженность (волосы, кожа лица, кисти рук);
- индивидуальный стиль в одежде;
- манера поведения (воспитанность, корректность);
- знание этикета;
- дистанция общения;
- искусство контакта взглядом.

Визуальный имидж является одной из немногих характеристик, имеющих особое значение – он имеет непосредственное отношение к некому качеству, делающему личность психолога неотразимой в глазах целевой аудитории и позволяющей осуществлять влияние, которое возрастает при непосредственном контакте. Г. Лебон называл это качество богословским термином «харизма» (от др.-греч. χάρισμα – «милость, дар»), под которым понимают психические, эмоциональные, профессиональные особенности носителя имиджа, благодаря которым целевая аудитория оценивает его как одарённого особыми качествами и способного оказывать влияние на людей. Наличие или приписывание личности харизматических качеств обеспечивает высокую притягательность в глазах целевой аудитории, доверие, веру в практически неограниченные возможности. Харизматические качества традиционно считаются не столько приобретаемыми, сколько врождёнными, либо даруемыми мистическими силами. Вместе с тем, установлено, что основным психологическим механизмом влияния харизматической личности является её идентификация. Носитель стремится подражать или слиться с другой личностью, апеллировать к архетипическому образу (Правитель, Герой, Мудрец, Искатель, Хранитель). Механизм идентификации делает возможным для психолога такой способ влияния как воздействие личным примером – в этом случае управление группой в значительной мере осуществляется с помощью образов.

Аудиальный имидж – представления о носителе имиджа, основанием которых является информация полученная через аудиальный

канал. Аудиальный имидж является сложным образованием, состоящим из ряда элементов:

- паравербальный фактор (данные голоса: высота, сила, тембр, чёткость, громкость, полётность, эмоциональная окраска);
- вербальный фактор (риторика: соответствие речи нормам литературного языка, владение навыками ораторского искусства, красноречие).

Аудиальный имидж (как и визуальный) является чрезвычайно значимым элементом. Ещё врачи античности указывали на то, что в арсенале медицины имеется три средства: слово, лекарство и нож. Высказывания психолога должны демонстрировать его успешность, компетентность, внутреннюю культуру, близость к ценностям и интересам целевой аудитории, наличие лидерских качеств, справедливость, готовность к действиям и принятию на себя ответственности за происходящее.

Обонятельный имидж – представления о носителе имиджа, полученные через обонятельный канал. Обонятельный имидж состоит из смеси запахов:

- естественные запахи тела;
- парфюмерия (духи, одеколон, туалетная вода, дезодорант);
- запахи, связанные вредными привычками (курение, употребление алкоголя);
- посторонние запахи, впитавшиеся в одежду (запах бензина, пищи, дыма).

Кинестетический имидж – представления о личности, полученные через тактильную чувствительность. Элементами кинестетического имиджа являются осязательные ощущения полученные при физическом контакте. В связи с тем, что в рамках делового общения физический контакт крайне ограничен или вообще отсутствует, основным источником кинестетического имиджа являются особенности рукопожатия.

Психологический имидж – индивидуальные психофизиологические особенности: темперамент, характер, тип личности, система ценностей, стиль принятия решений, модели ролевого поведения.

Социальный имидж – статус связанный с происхождением, расой, национальностью, экономическим положением, занимаемой политической позицией, связью с различными социальными группами (кто из них является союзниками, оппонентами, открытыми врагами), религиозными взглядами, принадлежностью к той или иной научной школе. При формировании имиджа важно обозначить и стимулировать положительные ассоциации целевой аудитории. Социальный

имидж является достаточно динамичным структурным элементом персонального имиджа – он может изменяться в зависимости от политической ситуации, общением какой-либо возрастной или социальной группой.

Символическая нагрузка имиджа – психолог является представителем определённого социального статуса, социальной группы. Символическая нагрузка имиджа рассматривается как крайне устойчивый, практически неизменный элемент – она связана с профессиональной ролью, которая не меняется в течение десятилетий или даже столетий и ещё более стабильными архетипическими образами. Источником архетипических образов являются мифы Древней Греции и Древнего Рима, германо-скандинавская мифология (тексты поэтической «Старшей Эдды» и прозаической «Младшей Эдды»), книги Библии, памятники устного народного творчества: былины, сказки, песни.

Каждый из представленных выше структурных элементов персонального имиджа в разной мере поддаётся сознательному конструированию.

Целевая аудитория

Зеркальный имидж личности – представления людей о индивидуальных характеристиках носителя имиджа, которыми, по их мнению, он обладает.

Элементы индивидуального имиджа. Профессиональный имидж психолога – это собирательный, обобщённый образ, состоящий из ряда элементов:

1. Визуальный имидж (стиль в одежде, в аксессуарах, аккуратная причёска, «наличие хорошего вкуса» в использовании украшений и косметики).
2. Социально-демографические и физические характеристики (пол, возраст, этнические и расовые особенности, наличие / отсутствие дефектов тела).
3. Профессиональная компетентность (уровень базового образования (бакалавр – специалист – магистр – учёная степень – учёное звание), повышение квалификации, опыт работы, особенности списка опубликованных научных и учебно-методических работ, участие в грантах, владение иностранными языками).
4. Психологическая культура (доброжелательность, коммуникабельность, корректность, развитость навыков вербального общения, соответствие речи нормам литературного языка, культура делового общения, ненавязчивая энергичность, умение оказывать воздействие

на людей с различными психологическими особенностями, способность держать дистанцию, умение вызывать и поддерживать интерес собеседника).

Одним из важных факторов успеха в выполнении своей профессиональной роли, является внешнее соответствие этой роли, обладание убедительным имиджем («да, он настоящий учёный», «он – прирождённый преподаватель», «это – действительно хороший психолог», «у него большой клинический опыт», «он – врач от Бога»).

Профессиональному психологу, работающему над формированием своего имиджа, недостаточно знать, что ему следует изменить в своём образе, когда и как ему одеваться. Важными моментами в технологии самоимиджирования, являются:

- адекватная самооценка;
- знание своих индивидуально-психологических особенностей (темперамент, характер, система ценностей, самооценка);
- знание запросов целевой аудитории и наиболее привлекательных для неё черт;
- целостность восприятия собственного образа.

Имидж представляет собой нечто большее чем не просто «социальное Я» человека. Имидж – это созданный для достижения определённых целей устойчивый, эмоционально окрашенный образ личности, сложившийся в сознании людей (целевой аудитории). Имидж может рассматриваться как абстрактный, «отчуждённый» от личности носителя образ, включающий в себя реальные и идеальные черты, проекцию свойств, присущих значимым другим.

Ниже приведены знаки индивидуального имиджа, которые используются для создания образа в сознании целевой аудитории.

1. Габитус – совокупность признаков, характеризующих особенности строения тела и внешнего облика человека: рост, конституция, соотношение частей тела, цвет волос, цвет кожи, цвет радужной оболочки глаза, форма головы, высота лба, длина пальцев, внешние признаки состояния соматического и психического здоровья, наличие дефектов тела (шрамы, отсутствие частей тела).
2. Костюм (в широком смысле термина) – одежда (цвет, стиль, покрой и качество одежды, которая придает обаятельный и авторитетный вид), обувь, сумка, аксессуары, причёска. В данном направлении проведено большое количество исследований, данные которых позволяют сформировать заданные параметры индивидуального имиджа.

3. Кинесика (др.-греч. κίνησις – движение) – совокупность телодвижений, применяемых в процессе человеческого общения (за исключением движений речевого аппарата). К таким телодвижениям относятся жесты, мимика, походка, поза, контакт глазами. Кинесика позволяет получить дополнительную информацию к вербальному общению (отражает психическое состояние, отношение к участникам контакта и обсуждаемому вопросу, желания). Для имиджа важны жесты, обозначающие принадлежность человека к определённой социальной группе (профессии, организации, национальности, криминальному миру).
4. Такесика – невербальное общение с помощью прикосновений т. е. тактильной системой восприятия (рукопожатия, поглаживания, похлопывания, толчки, объятия, поцелуи).
5. Проксемика (от англ. proximity – близость) – особенности пространственной и временной системы общения, расположения собеседников в момент их коммуникации. Э. Т. Холл (Hall E. T., 1959, 1966) выделяет четыре межсубъектные зоны: интимная (0–0,5 м), персональная (личностная) (0,5–1,2 м), социальная (1,2–3,65 м), общественная (3,65 м и более). Лица, занимающие более высокое социальное положение располагаются выше окружающих (стоящие на возвышении кресла с высокой спинкой, находящийся на возвышении письменный стол и т. д.).
6. Ольфакторные знаки – данные получаемые обонятельной сенсорной системой: естественные запахи тела, запахи парфюмерии, запахи связанные с вредными привычками, впитавшиеся в одежду посторонние запахи.
7. Речь – словарный запас, красота и логичность речи, стилистическая сложность и завершённость фраз, использование профессиональных терминов и бранной лексики, знание иностранных языков. Большое значение имеет темп речи, наличие и длина пауз (медленная речь характерна для лиц более высокого социального статуса).
8. Паралингвистика (греч. παρά – «около») – раздел языкознания, изучающий невербальные (неязыковые) средства, передающие совместно с вербальными смысловую информацию в составе речевого сообщения. Выделяются две группы паралингвистических средств: фонационные (темп, тембр, громкость речи, распределение и заполнение пауз, покашливание, вариации смеха, мелодика речи, диалектные или социальные особенности артикуляции звуков); кинетические (поза, мимика, жесты).

9. Просодика – ритмико-интонационные оттенки речи (громкость голосового тона, высота голоса, тембр голоса, сила ударения). Данные проведенных исследований свидетельствуют, что высота голоса связана с восприятием возраста: высокий голос связывается с инфантильностью и молодостью, низкий – со зрелостью и мудростью.
10. Почерк – имеется виду не графология (определение индивидуальных психических особенностей по почерку), а обыденные представления целевой аудитории о связи размера букв, наклона, вычурности почерка с индивидуальными особенностями носителя имиджа.
11. Личные вещи носителя имиджа – украшения, ручка, ежедневник, мобильный телефон (его модель и мелодия), машина.
12. Личное или рабочее пространство. К этой группе знаков относятся: дом, квартира (место расположения, планировка, размер помещения, интерьер), обстановка рабочего кабинета, особенности рабочего стола (упорядоченность лежащих документов, наличие украшений, посторонних предметов).
13. Поведение или отдельные поступки, совершённые в присутствии третьих лиц и дающие основания для интерпретации личностных особенностей носителя имиджа (ценностей, мотивов, нравственных качеств).
14. Репутация (англ. reputation) – социальная оценка, сложившееся мнение о деловых или личных характеристиках человека. Репутация может передаваться по разным каналам информации, чаще в виде оценок или слухов.
15. Хобби (увлечения) – занятие, которому человек в первую очередь отдаёт своё свободное время (коллекционирование, туризм, спорт, историческая реконструкция, фотография).
16. Творчество – самостоятельно написанные картины, книги, статьи, иные формы самовыражения (кулинария, садоводство, вышивание, вязание, разведение домашних животных, декоративно-прикладное искусство).
17. Люди, окружающие носителя имиджа – брачный партнёр, друзья, коллеги по работе.
18. Иная знаковая информация, не вошедшая в вышеперечисленные группы – резюме, сайт или личная страничка в Internet, регистрация в социальных сетях, фотографии.

19. Пространственное расположение – психолог является лидером группы и ему следует учитывать знаки отличия лидера от целевой аудитории. В европейской культуре лидер располагается вне группы. Позиция вне и над (например, на публичных выступлениях) или вне и впереди (например, при работе с группой) выделяет фигуру психолога как лидера.

Приведённые выше знаки персонального имиджа могут по-разному восприниматься в различных возрастных, гендерных, социальных, этнических, профессиональных группах, что следует учитывать при ориентации на ту или иную целевую аудиторию.

Этапы формирования имиджа психолога. В настоящее время существует большое количество различных комбинаций методик создания персонального имиджа, но на основании данных анализа имеющихся программ самоимиджирования, выделяются семь взаимосвязанных этапов:

1. Изучение и анализ социально-демографических и физических характеристик, особенностей осанки, невербальных проявлений.
2. Изучение и анализ индивидуально-психологических особенностей.
3. Определение важных личностных и профессиональных качеств, необходимых для формирования образа (в частном случае – психолога).
4. Индивидуальный подбор элементов, знаков и атрибутов имиджа с учётом данных, полученных в результате прохождения предыдущих этапов.
5. Апробация имиджа в реальных условиях.
6. Внесение корректировок в созданный образ.
7. Использование и дальнейшее развитие индивидуального имиджа, поддержание интереса целевой аудитории.

Методически грамотно организованная программа формирования имиджа предполагает последовательное прохождение выше указанных этапов и создание уникального образа подчёркивающего положительные характеристики носителя, обеспечивающего внутренний комфорт, соответствующего выбранной социальной и профессиональной роли (в данном случае – психолога).

Основные варианты имиджа психолога. В процессе работы с группой, психологи придерживаются характерной для себя модели общения, которая особенно ярко проявляется на начальных этапах взаимодействия с группой (знакомство и 1-й уровень развития группы).

В дальнейшей работе, по мере ознакомления психолога с особенностями состава группы и появлением тех или иных результатов групповой психологической практики, происходит коррекция взаимодействия психолога и группы, достигается консенсус между имиджем ведущего и особенностями группы. Однако, на основании данных наблюдения возможно охарактеризовать основные варианты имиджа практикующих психологов:

Лидер (американская модель). Психологи этого типа демонстрируют профессионализм, уверенность в себе, готовность работать со сложными случаями, стремление к открытому общению, дружескому расположению, играя роль сильного старшего брата, оказывающего покровительство и способного решать проблемы. Обозначается интерес к спорту, состязаниям, ситуациям требующим энергичных действий.

Одежда носит молодёжный характер: джинсы, клетчатая рубашка, футболка с нанесённым изображением, кожаная куртка или пуховик. В качестве аксессуаров может выступать спортивная сумка, длинный шарф.

Историческим прототипом имиджа является образ комсомольского вожака или специалиста по молодежной политике. Психологический возраст носителя имиджа может быть меньше, чем биологический. Имидж апеллирует к архетипу Герой в концепции аналитической психологии К. Г. Юнга.

Старший друг. Взаимодействие с членами группы мягкое, основанное на доверии, которое перерастает в симпатию. Стараются установить в психокоррекционной (тренинговой) группе искренние, комфортные отношения.

Одежда достаточно простая, но удобная. Возможно ношение поношенных или нелепых деталей костюма, подчёркивающих доверительный, домашний характер отношений. В качестве аксессуаров может выступать бутылка с минеральной водой или большая кружка с чаем.

Психологический анализ имиджа выявляет наличие у его носителя таких качеств как доброта, следование нормам морали, гуманизм, стремление к установлению комфортных межличностных отношений основанных на взаимном доверии. Историческим прототипом данной модели поведения является беседа клирика с мирянином. Имидж апеллирует к архетипу Славный малый в концепции аналитической психологии К. Г. Юнга.

Академическая (австрийско-немецкая) модель. Общение с группой дистантное, речь носит академический характер, используются профессиональные термины не знакомые большей части представителей

целевой аудитории. Отдельные упражнения могут комментироваться теоретическими положениями. Часть вопросов освещается глубже, чем это необходимо для выполнения упражнения, иногда достигая уровня короткой лекции. В высказываниях стремится быть объективным, опираться на логику и избегать эмоций.

Одежда соответствует академическим традициям: классический тёмный или серый костюм, светлая рубашка, галстук. В качестве аксессуара, подчёркивающего привычку работать с документами, может использоваться ноутбук, сумка для ноутбука, небольшая кожаная папка. На лацкане пиджака часто размещается значок с логотипом университета, являющегося местом основной работы или нагрудный знак академии.

Психологический анализ образа указывает на приоритетность не практической, а административно-научной деятельности. Данная модель имиджа подразумевает наличие учёной степени и учёного звания, вхождение в состав профессорско-преподавательского состава, погружённость в теоретические аспекты науки, рассмотрение практической психологии как возможности проиллюстрировать то или иное теоретическое положение. Психологический возраст носителя имиджа может быть больше, чем биологический. Имидж опирается на существующий в массовом сознании образ учёного (апелляция к архетипу Мудрец в концепции аналитической психологии К. Г. Юнга).

Официальная модель. Стиль поведения и общения характерен для должностных лиц, служащих в государственных учреждениях и в силу своих должностных обязанностей принимающих посетителей. Общение деловое, дистантное, уверенное. В речи проскальзывают нотки консультанта-референта, используются канцеляризмы.

Одежда в сдержанном, консервативном стиле, характерном для областных и федеральных чиновников: чёрный брючный костюм, белая рубашка, галстук. В качестве аксессуара часто используются ручки известных производителей (Parker Pen Company, Wahl-Eversharp, Sheaffer, Waterman) и наручные часы классического дизайна носимые на кожаном ремешке (согласно негласному правилу стоимость наручных часов должна быть равна размеру месячной заработной платы).

Психологический анализ образа указывает на наличие многолетней привычки к работе в государственных учреждениях и общению с руководителями-управленцами.

Французская модель. Поведение включает элементы флирта, содержит тонкую лесть, попытки «найти подход» к лицам противоположного

пола. Носитель имиджа общителен, эмоционален, часто улыбается, бросает прямые и выразительные взгляды. В общении широко используются комплименты, уменьшительно-ласкательные обращения. В поведении мужчин возможны элементы подчёркнутой уверенности, почти грубости. В поведении женщин – пластичность движений, принятие эффектных поз.

Одежда соответствует моде, элегантна, с элементами подчёркнутой сексуальности (у мужчин – расстёгнутый ворот рубашки, обнажённые руки; у женщин – облегающее платье, короткая юбка, туфли на высоком каблуке). Модельная обувь. Наличие модных аксессуаров (сенсорного смартфона, авторучки, часов престижных марок).

Одежда мужчин может содержать элементы стиля апаш (фр. *apache* – хулиган): искусственно созданная небрежность, расстёгнутый воротник рубашки ложится на плечи и оставляет открытой шею, галстук приспущен, рукава рубашки засучены. На лице может быть двух-трёх дневная щетина. Описанная манера одеваться отражает стиль свободного человека, который не желает чувствовать себя стеснённым в одежде.

Психологический анализ образа указывает на наличие признаков манипулятивного поведения и потакания сексуальным инстинктам целевой аудитории. С точки зрения аналитической психологии К. Г. Юнга имидж соответствует архетипу Любовник.

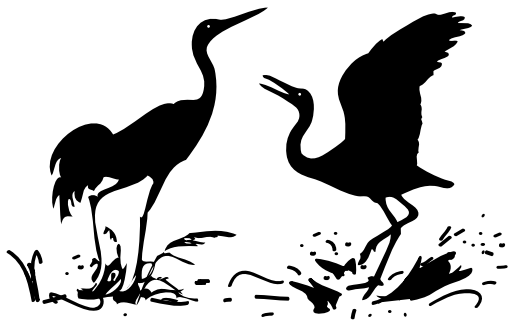
Русский нигилист-практик. Поведение подчёркнуто независимое, демонстрируется резкость взглядов, критическое отношение к господствующим в обществе нравственным, религиозным, политическим воззрениям. В речь включаются жаргонные выражения. Для придания значительности своего образа в глазах целевой аудитории, часто приводятся примеры из своей практики, воспоминания о посещении психологических тренингов того или иного мастера. Аудитории в ненавязчивой форме сообщается о наличии предварительной записи на индивидуальный приём и проведение психологических тренингов, существовании обширной и платёжеспособной клиентуры. Профессиональная деятельность носит практический характер, единственным принципом обозначается практическая эффективность используемых методик («это работает») и независимость своей профессиональной деятельности от принятых в академической науке теорий и методологических концепций. Специалист ориентирован на экономический эффект индивидуального приёма и групповых занятий, сознательно пренебрегает научной и методической грамотностью с целью саморе-

кламы и популяризации своей деятельности, позиционируя себя как независимого психолога-практика.

Одежда молодёжного или повседневного стиля, носит демократичный характер (джинсы, рубашка, свитер), обувь подчёркнуто удобная (кроссовки, кеды, мокасины). Женщины могут носить одежду в стиле «унисекс», основной чертой которого является полное отсутствие признаков, указывающих на половую принадлежность их обладательницы. Возможно предпочтение одежды и аксессуаров в стиле «милитари» (использование элементов военной формы: камуфлированной одежды (цвета хаки), армейских ботинок, военных головных уборов (кепи, панам, беретов), висящей на шее цепочки с жетонами военнослужащего).

Анализ документов об образовании, как правило, свидетельствует о заочно полученном высшем образовании и наличии многочисленных свидетельств о краткосрочном повышении квалификации, посещении проводимыми иногородними специалистами курсов, посвящённых модным психологическим методикам.

Психологический анализ образа позволяет обнаружить, что за подчёркнуто независимым образом скрывается невротическая личность, не принимаемая не только сообществом академических психологов, но и значимыми специалистами-практиками. Вызывающее поведение может интерпретироваться как гиперкомпенсация чувства собственной неполноценности, страха отсутствия социальной защищённости, адаптация к образу жизни в условиях нестабильных доходов.



ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ

2.1. Методологический базис групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов

Значение методологического базиса психокоррекционных мероприятий. В настоящий момент не вызывает сомнений необходимость проведения психокоррекционных мероприятий в рамках определённой методологической парадигмы или научной школы. Заявления так называемых психологов-практиков о наличии единственного значимого принципа – практической эффективности и независимости своей профессиональной деятельности от философских и методологических концепций в большинстве случаев обусловлены четырьмя типичными ситуациями:

1. Психолог ориентирован на экономический эффект групповых занятий и сознательно пренебрегает научной и методической грамотностью с целью саморекламы и популяризации своей деятельности, позиционируя себя как независимого психолога-практика.
2. Психолог недостаточно образован и ориентирован на внешние эффекты психологической практики.
3. Психолог не осознаёт философского и методологического базиса своей профессиональной деятельности.
4. Психолог сумел выработать собственную философскую и методологическую систему, что маловероятно.

Представляется большим заблуждением недооценивать значение чётко сформулированных философских и методологических положений, лежащих в основе психологической практики.

Методологический базис психокоррекционных мероприятий. На современном этапе развития психологической науки накоплено значительное количество данных эмпирических исследований, при систематизации и интерпретации которых создано значительное количество методологических концепций, относящихся к различным психологическим школам. Вместе с тем, далеко не все существующие парадигмы могут быть одинаково успешно использованы в качестве методологического базиса психологической практики. Из имеющихся классических и современных философских и методологических положений ниже описаны те, которые в большей степени соответствуют как потребностям академической науки, так и нуждам психологической практики.

Системный структурно-уровневый подход М. С. Роговина, Г. В. Залевского. М. С. Роговин в последний период своей научной деятельности работал над построением общепсихологической структурно-уровневой теории и её внедрением в клиничко-психологические исследования и практику (Роговин М. С., 1974, 1977, 1979, 1995; Роговин М. С., Залевский Г. В., 1988; Залевский Г. В., 2006). Использование системного структурно-уровневого подхода М. С. Роговина (1988) и Г. В. Залевского (1988, 2004) в качестве методологического базиса индивидуального психологического консультирования и групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятий позволяет целостно анализировать психологические и социальные аспекты репродуктивного здоровья человека и, в частности, материнской функции рассматриваемой как системно-структурный феномен, вскрыть механизмы возникновения нарушений материнско-детских взаимоотношений и девиантных форм материнского поведения, применить эффективные методы их коррекции.

Психология отношений и теория личности В. Н. Мясищева. Методологический базис комплексного изучения психики человека, разработка научных представлений психологии, психотерапии, психиатрии и неврологии начали закладываться с 1907 г., когда в Санкт-Петербурге было основано первое в России научно-исследовательское и высшее учебное заведение: Научно-исследовательский психоневрологический институт, возглавляемый академиком Императорской Военно-медицинской академии – В. М. Бехтеревым. Академиком В. М. Бехтеревым

создана научная школа, основанная на системной концепции, принципом которой является целостный подход к изучению человека.

В период 1920-1930 гг., когда в СССР проходило становление психологической науки, разрабатывались методы воздействия на психику человека, а методологической основой групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов являлись западноевропейские и американские психологические концепции, из которых преобладал фрейдизм и психоанализ. Вместе с тем, в этот же период активно развивались отечественные научные школы и традиции.

В научной школе В. М. Бехтерева (1991, 1997, 1999) его сотрудниками и учениками – А. В. Лазурским (2001) и В. Н. Мясищевым (1960, 1998) создана концепция психологии отношений. В теории личности В. Н. Мясищева, определяемой психологией отношений, личность рассматривается как система, совокупность, «ансамбль» отношений к социальному окружению и самому себе. Эта теория подчёркивает доминирующий характер связей, отношений. Наиболее полно целостность структуры личности отражает характер – совокупность устойчивых свойств индивида, которые выражаются в способах его поведения и эмоционального реагирования (Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., 2001).

Концепция психологии отношений и теория личности В. Н. Мясищева получила практическое применение, являясь методическим базисом групповых психокоррекционных мероприятий и различных форм психотерапии, в частности, наиболее разработанной в России патогенетической психотерапии невротиков (Либих С. С., 1974; Свядоц А. М., 1997, 2000; Мясищев В. Н., 1960, 1998; Александров А. А., 2000, 2004, 2009; Лазурский А. Ф., 2001; Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 2001; Яковлева А. А., 2003; Карвасарский Б. Д., 1982, 2007; Леонтьев Д. А., 2008).

Патогенетическая психотерапия направлена на разрешение внутриличностных конфликтов и коррекцию вызванных ими невротиков и невротоподобных расстройств, эмоциональных нарушений, расстройств поведения.

Необходимой предпосылкой успешной работы является осознание пациентом причинно-следственных связей между внутриличностным конфликтом и особенностями его системы отношений к социальному окружению и самому себе. В случае наличия выраженного внутриличностного конфликта, возникают искажения восприятия социальных отношений, следствием которых является неверное толкование больным мотивации партнёров по общению, не в полной мере адекватная

реакция на возникающие ситуации межличностного общения, сосредоточение внимания не на разрешении реально существующих проблем, а на сохранении представлений о значимости своего Я, как в глазах социального окружения, так и в собственных глазах. Понимание этого аспекта внутриличностного конфликта и вызванных им нарушений (психосоматических расстройств, неврозов и невротоподобных расстройств, расстройств поведения, аддиктивных состояний) позволяет эффективно применять патогенетический метод в индивидуальном психологическом консультировании и групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятиях.

Следует отметить, что опираясь на представления о трёхкомпонентной структуре отношения личности (когнитивный, эмоциональный, поведенческий), а так же признание значимости взаимосвязи сознательного и бессознательного в регуляторных механизмах системы психической адаптации (Карвасарский Б. Д., 1982), проводимые консультативные и психокоррекционные (тренинговые) мероприятия должны включать комплекс упражнений направленных на приведение к норме (медико-психологической, социальной, моральной) когнитивных и эмоциональных процессов, формирование оптимальных поведенческих реакций.

Теория гендерных схем и концепция андрогении С. Бем (S. L. Bem). Разработанная американским психологом С. Л. Бем (Sandra Lipsits Bem) концепция гендера и различных типов личности (фемининный, маскулинный, андрогинный, неопределённая поло-психологическая идентичность) может быть реализована в психологической практике, как в рамках индивидуального психологического консультирования, так и в групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятиях, направленных на интериоризацию, поло-ролевую социализацию, усвоение и принятие существующих в социуме культурно-нормативных стандартов (Бем С. Л., 2004; Бендас Т. В., 2000, 2001, 2002, 2008). Использование теории С. Бем в качестве методического базиса психокоррекционных мероприятий позволяет выработать, апробировать и закрепить новые, социально желательные формы поведенческих реакций и ролей.

Личностно ориентированный (клиент-центрированный) подход К. Р. Роджерса (Carl Ransom Rogers). Личностно ориентированный (клиент-центрированный) подход разрабатывался Карлом Рэнсомом Роджерсом (англ. Carl Ransom Rogers) в течение ряда лет, постоянно развиваясь и дополняясь новыми практическими методами. Первоначально подход Роджерса к психотерапии назывался «недирективным»,

что подчёркивало интерес автора к методам изменения поведенческих реакций. К. Р. Роджерс считал, что человек способен к самостоятельному изменению своей личности, что даёт психотерапевту возможность быть менее директивным во взаимоотношениях с пациентом.

Позднее К. Р. Роджерс акцентировал внимание на методах позволяющих психологу лучше диагностировать и оценить динамику психики клиента, происходящую в процессе психотерапевтического вмешательства. В связи с этим название подхода было изменено с «недирективный» на «клиент-центрированный», что подчёркнуло его основной принцип – психолог должен понять самовосприятие клиента. Этот метод К. Роджерс иногда ещё называл «личностно-ориентированный подход» и «личностно-ориентированная психотерапия» (person-centered psychotherapy). Не случайно К. Р. Роджерс, опираясь на принципы гуманистической психологии, главную роль в своём подходе отводил взаимоотношениям между психологом и клиентом, считая их важнейшим условием эффективной психологической коррекции и лечения.

Этот подход в наибольшей степени отражает суть «нового терапевтического мышления», лежащего в основе психологического консультирования и групповых психокоррекционных мероприятий. «Новое терапевтическое мышление» ознаменовало собой смещение акцента в психотерапевтической работе из поля структурно устойчивого и определённого феномена клинической реальности в поле неопределённой реальности психологического, динамичного, меняющегося («текущего») существования личности. В новом психотерапевтическом подходе в первую очередь делается акцент не на клинический диагноз и соответствующую ему своевременную психотерапевтическую интервенцию, а в большей степени, на внутреннее стремление индивида к здоровью и адаптации. Соответственно, происходит необходимое смещение направленности психотерапевтического вмешательства: от решения клинических задач к построению психотерапевтических отношений. Ведь именно от достижения их определённого качества и специфики и зависит открытость внутреннего стремления индивида к здоровью и адаптации (Роджерс К. Р., 1993, 1994, 1999, 2002; Карпов А. В., 2003; Пахомов В. П., Шелехов И. Л., 2009).

К. Р. Роджерс считал клиент-центрированный подход универсальным, применимым и эффективным в работе с разными типами клиентов (людей различного пола, возраста, профессий, социальных групп, культур, религиозных и этнических предпочтений), в индивидуальном психологическом консультировании (с супругами, родителями, детьми),

в групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятиях (в группы могут быть включены семьи, профессиональные, учебные коллективы). Клиентцентрированная терапия, представленная К. Роджерсом, способна решать широкий диапазон практических задач, в частности, метод применим для консультирования в области психологических и социальных аспектов репродуктивного здоровья, семейных взаимоотношений, разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов, лечения ряда расстройств в этиологии которых содержится психогенный фактор (психосоматические расстройства, невроты и невротоподобные расстройства, расстройства поведения, аддиктивные состояния).

В практике проведения психокоррекционных мероприятий в рамках личностно-ориентированного подхода большое значение имеет ориентация как на процесс психологической интервенции (некоторый игровой характер психокоррекционных мероприятий маскирует вмешательство психолога и обеспечивает привлекательность процесса, формируя мотивацию пациентов к дальнейшей работе), так и на конечные цели (это придаёт психологическому вмешательству смысл: достижение необходимого терапевтического эффекта). В основе личностно-ориентированного подхода лежит признание индивидуальности и ценности каждой пациентки, её развития не как «коллективного субъекта», но, прежде всего, как индивида, наделённого уникальным «субъектным опытом». Оптимизировать «субъектный опыт» в процессе психологической коррекции – значит интегрировать пациентку в систему социальных ролей, увеличить её социальную адаптацию, оптимизировать реализацию репродуктивной функции, придать ей социально-желательные формы. Также необходимо учитывать индивидуальные поведенческие потери и индивидуальные защитные механизмы личности, руководствоваться личностным отношением к психокоррекционным мероприятиям (Кашапов М. М., 2003, 2005; Козлов В. В., 2003, 2007; Пахомов В. П., Шелехов И. Л., 2009).

К. Р. Роджерс внёс большой вклад в создание недирективной психотерапии, и он особо подчёркивал эффективность клиент-центрированной терапии в игровом взаимодействии. В рамках данного подхода, согласно позиции К. Г. Роджерса, вербальная коммуникация может быть сведена к минимуму, а в некоторых случаях возможно даже полное её отсутствие. Ключевым моментом здесь являются групповые психокоррекционные (тренинговые) мероприятия, эффект которых заключается в наблюдении пациента за позитивными действиями

других членов группы. Для реализации личностно-ориентированного подхода в рамках комплексных дифференцированных психокоррекционных программ возможно создание конкретных субъектно-личностных технологий, которые позволяют оптимизировать и развивать индивидуальные поведенческие стратегии женщины как субъекта репродуктивного поведения, обеспечивая повышение эффективности психологической коррекции.

2.2. Организационно-методические аспекты проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов

Организационные аспекты комплектования групп. Рекомендованное количество участников в группе: 12-16 человек. Практика показывает, что легче в управлении и наиболее эффективны в работе «закрытые» группы (все участники одновременно начинают и заканчивают прохождение психокоррекционных мероприятий), однако возможна и работа «открытых» групп (в сформированную и работающую группу включаются лица, ранее получавшие индивидуальную психологическую помощь). Желательно, чтобы в проводимых занятиях принимали участие и женщины, и мужчины (в равных соотношениях) – это позволит моделировать позитивные семейные отношения, обеспечит более полное выполнение целей и задач психокоррекционных мероприятий. Перспективным, но далеко не всегда возможным, вариантом представляется создание группы имитирующей патриархальную, большую семью, состоящую из нескольких поколений. Для достижения этого эффекта в группу включаются люди разного пола и возраста (13-37 лет).

Уже на этапе формирования группы возможно прогнозировать групповую динамику. Для активации внутригруппового взаимодействия и обеспечения плавной динамики при формировании группы желателен учёт «критерия парности однотипных акцентуаций характера» (Эйдемиллер Э. Г., 1985) – включение в группу парного количества лиц с однотипными акцентуациями характера (демонстративного, гипертимического типа). Включение в группу большого количества лиц с педантичным (психастеническим) типом акцентуации личностных черт тормозит групповую динамику.

Формирование психокоррекционных (тренинговых) групп возможно на базе двух подходов, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки:

Подход 1. Формирование «сборных» групп – в группы включены обратившиеся за психологической помощью, не знакомые друг с другом лица или сотрудники из разных организаций. Преимущество этого подхода в том, что участники «сборной» группы, ранее незнакомые между собой, ведут себя более естественно и открыто, не испытывая опасений относительно того, что возможна утечка конфиденциальной информации (она станет известна в семье, рабочем коллективе) – после окончания психокоррекционных мероприятий группа будет распущена, а её участники не будут общаться между собой. Кроме того, именно в группу такого типа хорошо интегрируются лица, ранее получавшие индивидуальную психологическую помощь (после улучшения их состояния можно перейти от индивидуальной к групповой форме работы).

Как показывает опыт работы, данный подход, к формированию группы несмотря на некоторую трудоёмкость, предпочтительнее в плане повышения эффективности совместной работы участников и обеспечения устойчивости результатов психокоррекционной программы (тренинга). Кроме того, если человек участвовавший в тренинге, является только одним представителем от организации, на него не оказывают влияния нормы, ценности и ролевые ожидания, присутствующие его профессиональному или учебному коллективу, что значительно облегчает личностное развитие.

Подход 2. Формирование «однородных» групп – участники из одного трудового или учебного коллектива (например, из одной школы). Достоинством «однородной» группы является то, что участие психолога в её формировании минимальное – группа уже создана, а её работа обеспечивается административным ресурсом организации. Вместе с тем, вариант, когда в психокоррекционных мероприятиях участвует группа, сформированная из сотрудников одного трудового коллектива или членов одной учебной группы (класса), представляет большую сложность для ведущего. Занятие со сложившимся профессиональным или учебным коллективом вызывает перенос сформировавшихся в коллективе отношений на проведение психокоррекционных мероприятий. Такая группа может включать руководителей и административных сотрудников, формальных и неформальных лидеров, несколько борющихся между собой микрогруппировок, значительное число лиц не имеющих мотивации к участию в психокоррекционных мероприятиях (они пришли подчиняясь нормам трудовой или учебной дисциплины). Ряд отечественных учёных прямо указывает на недопустимость

включения в одну группу лиц, находящихся за её пределами в служебных или личных отношениях (Бараш Б. А., Исурина Г. Л., Карвасарский Б. Д., Ташлыков В. А., Хрящева Н. Ю., 1992). Кроме того, представляет значительные трудности интеграция в такую группу лиц ранее получавших индивидуальную психологическую помощь – их адаптация в группе сопряжена со значительными трудностями, а в большинстве случаев невозможна.

Организация и проведение занятий. Классическая продолжительность работы группы – 3 месяца при проведении занятий 2 раза в неделю (длительность занятия 1,5 часа), либо 2 месяца при более высокой интенсивности работы: занятия проводятся 4 раза в неделю. В указанные сроки могут быть решены большинство поставленных психокоррекционных задач.

Оптимальным местом проведения групповых психокоррекционных мероприятий является специально подготовленное помещение – так называемый тренинговый зал. Помещение для групповых занятий должно быть звукоизолированным и располагаться в месте, снижающим вероятность случайного постороннего вмешательства. В связи с тем, что занятия могут длиться длительное время, важно, чтобы тренинговый зал был просторным и хорошо проветривался. Традиционно пол тренингового зала покрывается половым покрытием или ковром (это необходимо для проведения медитативных техник и упражнений телесно-ориентированной терапии), вдоль стен находятся удобные и легко передвигающиеся стулья. Возможно размещение на стульях нескольких крупных мягких игрушек (медвежонок, курочка, щенок, черепашка, котёнок). Игрушки могут использоваться для заполнения пустых мест в системных семейных расстановках по Б. А. Хеллингеру или при проведении психодрамы.

В помещении для психокоррекционных (тренинговых) мероприятий необходима подвижная доска или планшет с прикреплёнными листами ватмана, на которых ведущий может делать записи или рисунки маркерами. Для звукового сопровождения используются ноутбук и колонки.

В случае проведения цикла длительных психологических тренингов (так называемых психологических марафонов), они могут проводиться на базе арендованного санатория, находящегося за пределами города. Если психокоррекционные мероприятия (тренинг) продолжаются 5–6 и более суток с интенсивностью работы до 10–12 часов в сутки, то в условиях санатория участники могут не только проживать

и питаться, но и отдыхать, прогуливаться по терренкурам, посещать бассейн, спортивный зал. Преимущества тренинга-марафона в том, что участники не уезжают ночевать домой (в случае проживания в загородном санатории значительно снижается желание покинуть лечебно-профилактическое учреждение). Отъезд домой – «выпадение» из контекста и атмосферы тренинга – может затормозить групповую динамику, снизить эффективность психокоррекционных мероприятий, особенно если участники, нарушая принцип конфиденциальности, рассказывают членам семьи о происходящем и наталкиваются на непонимание или откровенные насмешки. Желательно во время проведения длительного тренинга до минимума сократить уровень контактов с «внешним миром» (отключать мобильные телефоны с целью ограничения звонков членам семьи или на работу) – это позволяет обеспечить более глубокое погружение в специфическую «тренинговую реальность».

На начальных этапах работы группы может возникнуть ситуация, когда отдельные члены группы не желают принимать участие в каком-либо упражнении (обычно это люди, имеющие острые внутриличностные конфликты, характеризующиеся высокой тревожностью). Такие члены группы отсаживаются за пределы круга, с предоставлением им права в дальнейшем присоединиться к работе группы.

Классическая структура занятия. В процессе проведения психокоррекционных мероприятий желательно придерживаться какой-то единой схемы, которая снижает тревожность участников в силу своей повторяемости. Структура занятия может быть различной, традиционной является такая:

1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу занятия, оценивают своё эмоциональное и соматическое состояние, вербализируют свои представления и ожидания относительно предстоящего занятия, иногда рассказывая о сновидениях, увиденных прошедшей ночью).
3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может формулироваться на основе запросов участников группы, сделанных во время предыдущих занятий).
4. Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счёт своей метафоричности вводит в подсознание участников установки или программы действий).

5. Разминочные упражнения.
6. Основная (рабочая) часть (в ней упражнения пассивного характера чередуются с подвижными играми и почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией).
7. Обратная связь со стороны участников (оценка участниками своего актуального состояния, анализ проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).
8. Подведение итогов ведущим (возможно в форме метафоры или притчи).
9. Прощание.

Если занятие проводится в течение длительного времени, через каждые 60–90 минут работы рекомендуется делать перерыв на 10 минут. Возможен обеденный перерыв, продолжительностью 90–120 минут.

Приведённая выше классическая структура занятия привлекает своей «академичностью» – является отражением хорошо знакомого школьного урока. В большинстве случаев предлагаемая структура занятия позволяет легко управлять группой – на ведущего проецируется привычка подчинения школьному учителю. В случае необходимости, для обеспечения эффективности психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий предложенная структура может быть изменена и адаптирована под особенности личности ведущего и специфику группы. Практика показывает, что наиболее эффективным базисом для создания плана и сценария занятия служат ставшие классическими принципы, методологические основания и методические приёмы.

Внутригрупповая этика и правила работы. Рассмотрение вопросов этики является необходимым аспектом организации групповых психокоррекционных мероприятий. Выбор методов работы и подбор упражнений осуществляет ведущий – и, соответственно, на него же ложится ответственность за всё происходящее в группе. Сознательно принимая на себя такую ответственность, ведущий не должен полагаться только на интуицию: в практике работы с группами этические аспекты определяются спецификой поставленной цели психокоррекционных мероприятий и особенностями ведущего (базовое образование, опыт работы, личностные особенности, принадлежность к той или иной школе). Свои этические аспекты имеет не только подготовка к ведению психокоррекционных групп, но и текущая работа в них. К наиболее общим этическим проблемам относятся: информированное согласие участников психокоррекционных мероприятий (тренингов), наличие свободы выбора, защищённость от психических и физических травм (Parloff M. B., 1970; Rudestam K. E., 1998, 2004; Панфилова М. А., 2005).

Для снижения психологического риска и соблюдения этических норм, оптимальна такая схема организации первого занятия: в начале ведущий приветствует группу, представляется и объясняет правила работы в психокоррекционной (тренинговой) группе, наиболее значимые из которых приведены в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Правила работы в психокоррекционной (тренинговой) группе

Правило	Цель
Для того, чтобы погрузиться в мир психологических упражнений необходимо отключить мобильные телефоны	Сплочение группы
Определение общей цели работы группы	
«Правило круга» – общение должно происходить в кругу (группе образующей круг)	
Доверительный стиль общения	Обеспечение психологического комфорта членов группы
В одну единицу времени говорит один человек	
Не критикуйте	
Воспринимайте окружающих без оценок. Вместо оценок можно говорить о своих ощущениях или суждениях по поводу того или иного события	
У людей есть право на собственное мнение. Его нужно уважать	
В процессе работы можно выражать любые эмоции в адрес ведущего группы	
У Вас есть право отказа от предлагаемого упражнения, но с указанием причины отказа	
Как можно больше контактов и общения с разными людьми	Побуждение членов группы к активному участию в упражнениях
«Правило пирога»: сколько вложил – столько и получил	
«Правило активного присутствия» – участники информируются о сложности точного прогноза результатов конкретного занятия, в процессе проведения которого могут возникать разнообразные эмоциональные состояния (положительные и отрицательные), предлагаться упражнения различной степени сложности. В процессе работы желательна активное участие в предлагаемых упражнениях	
Будьте искренни (честны к себе и другим)	Обеспечение эффективности выполняемых упражнений
Будьте ответственны за свои слова и поступки	
Говорите только о себе, от своего имени, от своего лица (употребление местоимения «мы» рассеивает ответственность)	
Откажитесь от стереотипов, оставьте весь прошлый опыт за пределами зала, начинайте участие в тренинге «как с чистого листа»	
Общение по принципу «здесь и сейчас»	
Чётко и аккуратно выполняйте указания ведущего	Обеспечение групповой динамики
Во время проведения занятий участники не должны покидать зал без разрешения ведущего и группы	
То, что происходит в группе – конфиденциально. Не выносить за пределы группы всё, что говорится либо делается участниками	

В случае необходимости, предложенные правила могут обсуждаться в группе, возможно внесение корректив или принятие дополнительных правил поведения во время психокоррекционных мероприятий.

При работе группы важно, чтобы «психологический материал»: ощущения, чувства, особенности проявления эмоций, мысли, поведенческие реакции – всё то, что происходит в группе, адекватным образом отражалось в выполняемых упражнениях. Для достижения этого эффекта работа психокоррекционной группы строится по принципу

«здесь и сейчас» (лат. *hic et nunc*) характеризующему отношения субъекта, пространства и времени. Использование принципа «здесь и сейчас» в психологии было предложено основателем психодрамы Я. Л. Морено, который указывал, что при организации психодраматической сцены исполнители ролей должны действовать в сцене так, как будто события происходят в настоящем времени, хотя сама сцена может относиться к отдалённому прошлому или будущему. Работа психокоррекционной группы по принципу «здесь и сейчас» означает обсуждение реально происходящих событий, а не размышления о событиях отдалённого прошлого или о вероятном пути развития событий в будущем. Реализовывать принцип «здесь и сейчас» означает видеть то, что находится вокруг в данный момент; слышать звуки, которые звучат прямо здесь и прямо сейчас; чувствовать то, что есть в окружающем мире в настоящее время. И, наоборот, реализация принципа «здесь и сейчас» невозможна если человек погружён в свои мысли, вспоминает прошлые события или представляет будущие, размышляет об отдалённых местах. Не имеет значения, думает ли человек о событиях многолетней давности или о том, что произошло несколько минут назад – стоит только направить внимание в прошлое или будущее, как человек уходит от реальности, а мышление начинает скользить по цепочке ассоциаций, увлекаемое памятью и воображением.

Ценностью состояния «здесь и сейчас» является то, что в нём психика отражает объективную реальность такой, какой она является, без проецирования на неё своих внутриличностных конфликтов, предпочтений, страхов. В этом состоянии человек способен с максимальной ясностью оценить, что из себя представляет он сам, другие люди и окружающий мир. Когда в восприятие не вторгаются ожидания, то сознание не вносит искажений в образ мира, а отражает объективную действительность «подобно поверхности озера в безветренную погоду – небо и деревья отражаются в его глади такими, какие они есть».

Несмотря на то, что подход «здесь и сейчас» (противопоставляемый принципу «везде и всегда») заставляет человека отказаться от стереотипов и опоры на прошлый опыт и предоставляемые им преимущества; подход *hic et nunc* является наиболее перспективным при проведении психокоррекционных мероприятий.

Групповая динамика. Большинство исследователей выделяют 4 уровня развития группы, в которых состояние конструктивно работающей, зрелой группы, рассматривается как 4-й уровень. Ниже охарактеризованы уровни развития группы:

Уровень 1. Ориентировка и зависимость. Начиная работу в группе, её члены предпринимают попытки ориентировки в новой обстановке, прогноза относительно поведенческих реакций других участников группы, понимания целей психологической коррекции и что надо делать, чтобы достичь желаемых результатов. На этом уровне преобладают напряжённость, тревога или даже страхи – эти эмоции обусловлены новизной и неопределённостью ситуации, искажённым пониманием процесса психологической коррекции, отсутствием в группе структуры и своего места в ней. На начальном уровне развития группы, её члены в большей степени центрированы на своих переживаниях, а остальные участники группы имеют значение только как помощники в совладании с нарастающей тревогой. Чувство групповой сплоченности ещё отсутствует, местоимение «мы» не используется. Если ведущий сознательно обостряет неопределенность ситуации, то тревожность членов группы значительно увеличивается, у многих участников может формироваться ещё одна личностная структура невротического характера, удаляющая их от осознания происходящего.

Основная причина неопределённости на этом уровне – не отсутствие общей цели и плана работы, а конкретного способа его реализации, который должен быть предложен ведущим группы. Участники не отдают себе отчёта в том, что от них зависит принятие или корректировка предложенных ведущим правил работы в психокоррекционной (тренинговой) группе, последовательность постановки задач и методов их достижения. Поэтому участники группы в большей степени склонны выдвигать предположение, что ведущий группу психолог преследует скрытые от группы цели, намеренно создавая неопределённость ситуации и трудности в работе группы. По мнению участников, ведущий, если бы захотел, мог бы оказать им помощь, но это не входит в его планы или противоречит методологии проведения психокоррекционных мероприятий. А поэтому каждый член группы наблюдает поведенческие реакции ведущего и ведёт поиск невербальных сигналов, которые послужат ориентирами, указывающими на движение в нужном направлении. Группа будет находиться на 1-м уровне до тех пор, пока наиболее активные члены группы не откажутся от повторения сложившегося стереотипа и не перейдут к поиску новых поведенческих и эмоциональных реакций. В связи с тем, что активные члены группы нарушают сложившееся в системе равновесие, развитие группы переходит на следующий уровень.

Уровень 2. Нарастающее напряжение и агрессия. При проведении групповой психологической коррекции по классической интеракционной модели (Kratochvil S., 1978, Карвасарский Б. Д., 1985) для этого уровня характерно нарастание агрессии. Возникновение и усиление агрессии на начальных этапах связано с борьбой за своё место в группе, а в последующем – с сопротивлением самораскрытию, со стремлением каждого участника сохранить привычный для него способ отношений с окружающей действительностью. Структура группы становится более чёткой, обозначаются социальные роли, а каждый член группы предпринимает попытки занять в структуре группы то место, которое в большей степени соответствует его личностным особенностям. Исчезают скрытые способы выражения отрицательных эмоций – вербальная агрессия в отношении членов группы становится всё более открытой, а через некоторое время объектом выражения агрессивных эмоций становится и ведущий. Вербальная агрессия нарастает постепенно: сначала высказывания представлены в скрытой форме – в виде «напряженной» атмосферы в группе, выражений недовольства и сомнений в возможности достижения поставленных целей теми способами, которые использует ведущий. Возможно и возникновение более прямых (часто наполненных иронией и сарказмом) оценочных суждений (например: «воспитание не позволяет мне дать однозначную оценку происходящим здесь событиям, но легкомысленное поведение таких безответственных лиц, как некоторые из присутствующих, вызывает недоумение у таких серьёзных и занятых людей, как я»). Возникшая в группе борьба за социальный статус завершается выделением лидера и установлением каждым членом группы позиции, при которой он приобретает оптимальное сочетание чувства безопасности, принадлежности к группе, признания и понимания со стороны участников, сохранения привычных способов контроля ситуации и своего уровня самораскрытия в этой ситуации.

Порождённая возможным самораскрытием тревога, постепенно замещающаяся агрессией в адрес ведущего группы в значительной степени является проекцией страха предстать в группе вне привычного социального образа. На этом уровне происходит резкое падение социального статуса ведущего – из безусловного лидера, которым он был ранее, ведущий переводится в позицию отвергаемого члена группы. На ведущего возлагается ответственность за все переживаемые разочарования и возникшие отрицательные эмоции. Последующее смещение ориентаций группы на темы авторитета, ответственности и зависимости обозначает переход группы на 3-й уровень развития.

Уровень 3. Формирование и развитие групповой сплочённости.

На этом уровне возникает изменение восприятия группой процесса психологической коррекции. Группа, как целостно функционирующая структура, становится всё более автономной от ведущего, принимая на себя ответственность за происходящее. Происходит принятие ценностей психологического сообщества и правил работы в психокоррекционной (тренинговой) группе, которые начинают рассматриваться группой как свои собственные, а не навязанные ведущим. Группа отказывается от чуждых ценностей и правил. В группе снижается уровень эмоционального напряжения, начинают преобладать процессы взаимного принятия и поддержки. Из предлагаемых ведущим упражнений выбираются те, которые носят развлекательный характер и снижают уровень отрицательных эмоций. Часто такой выбор группы снижает продуктивность работы, а в ряде случаев – идёт вразрез с поставленной ведущим целью психокоррекционной (тренинговой) работы группы. На этом уровне развития, группа, в большей мере, предпочитает испытывать чувство интимности и взаимозависимости, чем достигать конструктивных результатов работы. По мере проработки проблем ответственности и зависимости группа переходит в 4-й уровень, однако необходимо подчеркнуть, что на 3-м уровне даже самые активные члены группы всё ещё далеки от принятия личной ответственности за события происходящие в группе.

Уровень 4. Зрелая, конструктивно работающая группа. Группа как целостная структура принимает ответственность за происходящие в ней процессы, продуктивно выполняет психокоррекционные функции, даёт всем членам чувство поддержки, принадлежности к группе, выбирает цели, соответствующие реальным потребностям группы и возможностям каждого члена справиться с тревогой перед самораскрытием. Устанавливается динамическое равновесие между самораскрытием и «обратной связью», между тем, что каждый имеет, хочет и может, и тем, в чём нуждается. Возникающее психологическое напряжение и вызванная им агрессия начинают выполнять конструктивную функцию, и группа возвращается к более открытому проявлению отрицательных эмоций, сознательно принимает их, понимая, что отрицательные эмоции могут носить и конструктивный характер. Вместо стремления к интимности и взаимной зависимости, появившихся на 3-м уровне, вновь возникает стремление к открытому и свободному проявлению эмоций.

На описанную выше групповую динамику (процесс развития группы) можно искусственно воздействовать, замедляя или ускоряя её.

Замедляет групповую динамику включение в группу большого числа лиц с инфантильными чертами личности, а также лиц с демонстративным (истероидным, гистрионическим) и педантичным (психастеническим) типами акцентуации личностных черт.

При формировании группы в условиях лечебного учреждения есть возможность обеспечить стабильную групповую динамику подбором пациентов как по нозологическим формам, предопределяющим примерно одинаковый уровень фрустрационной толерантности без декомпенсаций состояния, так и по типам акцентуаций личности (наличие в группе примерно равного соотношения всех типов акцентуаций).

Для ускорения развития группы используют ориентирующие или подготовительные упражнения, обучение навыкам прямой коммуникации между членами группы, повышение способности осознавать собственную интрапсихическую динамику, умению выполнять упражнения избегая высокого уровня нервно-психического напряжения.

Охарактеризованный выше структурно-уровневый характер развития группы позволяет сформулировать несколько принципов работы, учитывающих это обстоятельство.

- психолог должен ставить задачи и выбирать способ их достижения, исходя из уровня развития группы;
- понимать оптимальный уровень обучения, который может осуществить группа в данный момент, не форсировать его;
- проводить чёткую границу между гиперконтролем, когда групповая динамика блокируется, а психокоррекционные мероприятия (тренинги) превращаются в образовательный процесс, и обозначением направления развития, при котором группа сохраняет свободу выбора и действий.

Групповая сплочённость. Под термином «групповая сплочённость» понимается показатель единства группы, степень глубины и устойчивости межличностных взаимоотношений в группе, уровень взаимной эмоциональной привязанности членов группы, степень их удовлетворённости работой психокоррекционной (тренинговой) группы (Вачков И. В., 2001). В «сборной» группе, сформированной из ранее незнакомых лиц, обратившихся за психологической помощью, первое занятие, как правило, направлено на знакомство членов группы, а второе занятие желательно посвятить формированию и развитию групповой сплочённости, являющейся важным условием дальнейшей плодотворной работы психокоррекционной (тренинговой) группы.

Практика показывает, что даже если ведущий ставит достижение высокого уровня групповой сплочённости одной из задач, не представляется целесообразным информировать об этом членов группы – это может вызвать протестные реакции.

Высокий уровень групповой сплочённости является предпосылкой к успешному достижению целей психокоррекционной работы потому, что повышает устойчивость членов группы к ситуациям, сопровождающимся отрицательными эмоциональными переживаниями, способствует конструктивному разрешению кризисов, сопровождающих личностное развитие.

Анализ имеющихся работ (Годфруа Ж., 1992; Рудестам К., 1993; Александров А. А., 1997; Вачков И. В., 2001) позволяет обозначить следующие факторы увеличения групповой сплочённости:

- высокую мотивацию к прохождению психокоррекционных мероприятий или психологических тренингов;
- целенаправленную работу ведущего, применяющего специальные методические приемы и психологические упражнения для формирования и развития групповой сплочённости;
- привлекательную личность ведущего, являющегося образцом для подражания, интеллектуальным лидером, человеком пользующимся авторитетом в профессиональной среде;
- атмосферу доброжелательности, принятия, психологической безопасности;
- совместную работу, направленную на достижение цели, значимой для всех членов группы и положительно эмоционально окрашенная совместная деятельность развлекательного характера;
- однородный состав группы (особенно по возрастному показателю – представители одного поколения часто имеют сходные привычки, культурные ценности);
- совпадение круга интересов, ценностей, политических, религиозных, социальных, профессиональных взглядов участников группы;
- присутствие в группе человека, чьи ценности, социальные, религиозные, политические взгляды резко отличаются от точки зрения большинства участников и противопоставляющего себя группе. В этом случае возможно возникновение конфликта типа личность-группа. Следует отметить, что несмотря на то, что группа спланируется против «общего врага», эта ситуация является деструктивной, так как негативно сказывается на психическом здоровье одинокого члена группы и разрушает атмосферу психологической безопасности в группе;

- наличие другой психокоррекционной (тренинговой) группы, которая может рассматриваться как конкурирующая.

К факторам снижения групповой сплочённости относятся:

- отсутствие мотивации к прохождению психокоррекционных мероприятий (психологических тренингов);
- отсутствие организованной ведущим единой совместной деятельности, объединяющей и увлекающей участников;
- слабовыраженная групповая динамика или стагнация;
- неквалифицированное руководство ведущего, которое повышает психоэмоциональное напряжение, провоцирует возникновение конфликтов, распад группы;
- имеющиеся до начала психокоррекционных мероприятий (тренинга) дружеские отношения между отдельными членами группы. Наличие в группе таких диад ведёт к их отчуждению от группы, сокрытию частной информации от остальных членов группы, отказ диады от вступления в групповую полемику, стремление к согласованным действиям по психологической защите и нападению;
- деление психокоррекционной (тренинговой) группы на 2-3 микрогруппы, между которыми может возникнуть соперничество.

Деление группы на пары. При проведении занятий и выполнении отдельных упражнений, часто возникает необходимость разделения группы на пары методом случайного выбора. Для этой цели используются упражнения «Лента» и «Ручеёк».

Упражнение «Лента». Для формирования пар методом случайного выбора используются атласные ленты длиной 50–70 см (число лент вдвое меньше, чем число участников тренинга). Пучок из лент складывается пополам и ведущий зажимает в кулаке место перегиба, вытягивая руку в сторону. Участники тренинга берутся за свисающие концы лент, ведущий разжимает кисть руки. Партнёры держатся за противоположные концы ленты.

Упражнение «Ручеёк». Это упражнение также используется для деления группы на пары. Участники становятся в два ряда и смыкают руки «аркой». Тот участник, которому не хватило пары, идёт к началу арки и берёт за руку любого участника, и вновь образовавшаяся пара проходит сквозь арку. Когда участники пройдут 2–3 цикла, ведущий прерывает упражнение, а сформированные на этот момент пары будут сохраняться на протяжении всех занятий.

Обратная связь. Одним из важных условий успешного проведения механизмов групповой психологической коррекции является так на-

зываемая «обратная связь» (англ. feedback – «обратное питание») – предоставление членами группы ответной реакции на какое-либо выполненное упражнение или комментарий. Для того чтобы «обратная связь» не вызвала выраженного сопротивления, необходимо придерживаться следующих правил:

- «обратная связь» должна гармонично вписываться в структуру занятия – то есть необходимо учитывать готовность члена группы к предоставлению «обратной связи»;
- «обратная связь» должна быть максимально приближена по времени к обсуждаемому упражнению;
- важно, чтобы член группы, представляющий «обратную связь», различал объективное описание фактов и поведенческих реакций с их психологической интерпретацией. «Обратная связь» должна носить описательный характер.

Содержательные блоки психопрофилактической и психокоррекционных программ. Детализированное описание психопрофилактической и психокоррекционных программ невозможно вследствие отсутствия однозначного алгоритма и широкого варьирования сценарного плана этой работы. Для каждой группы составляется отдельная программа, содержательные и процессуальные аспекты которой зависят от целого ряда факторов: личностных и гендерных особенностей участников группы, их социального статуса, уровня образования и культуры, профессиональной принадлежности, возраста, анамнеза жизни. Наполнение программы психотехниками и упражнениями меняется с учётом перечисленных факторов, а также особенностей групповой динамики в данной группе.

Вместе с тем, программа имеет достаточно устойчивую обобщённую структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процессуальные аспекты.

В качестве примера ниже приведена схема, отражающая содержание психопрофилактической и психокоррекционных программ, направленных на формирование социально-ролевой материнской функции и её коррекцию в случае наличия девиантных форм материнского поведения. Программы состоят из шести взаимосвязанных тематических блоков (рис. 2.1).

Более подробно охарактеризуем элементы программ, представленные на рис. 2.1:

Блок 1 направлен на освещение исторических, культурных, социальных аспектов института материнства и семьи. В соответствии

с данными современных исследований, институт материнства и семьи рассматриваются как исторически обусловленные, изменяющие своё содержание от эпохи к эпохе, но неизменно сохраняющие высокую социальную значимость. Основная задача этого блока – формирование комплекса установок на оптимальные родительско-детские и семейные отношения, создание условий для естественного формирования адекватной системы ценностей, где социально-ролевая материнская функция занимает одно из ведущих мест.

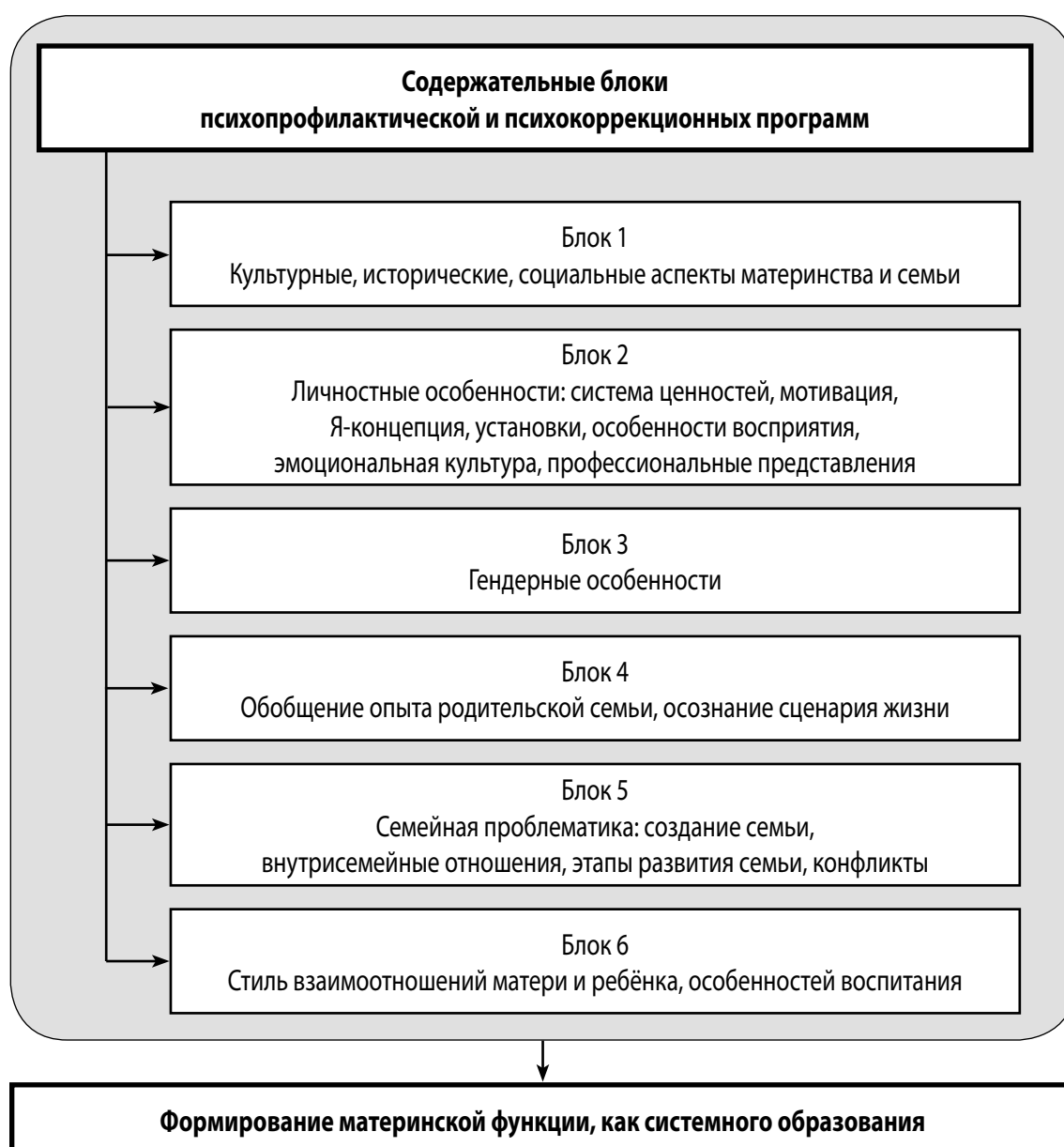


Рис. 2.1. Основные содержательные блоки психопрофилактической и психокоррекционных программ

Блок 2 направлен на осознание участниками своих личностных особенностей и коррекции отдельных элементов структуры личности с целью оптимизации материнско-детских взаимоотношений. Блок 2 содержит упражнения, направленные на фокусировку внимания участников тренинга на своей личности, актуальных переживаниях, устойчивых поведенческих паттернах, системе ценностей, «Я-концепции», самооценке, установках, особенностях эмоциональных реакций, профессиональных представлениях.

На этом этапе ведущий ставит перед собой задачу: создание условий и ситуаций, которые могли бы обеспечить каждому участнику возможность наиболее ярко, отчётливо увидеть себя в зеркале собственных представлений, в зеркале мнений других участников группы, оценить свои личные качества, вербализировать свои переживания. Этому способствует постоянная вербализованная рефлексия своих мыслей и переживаний. В этот период начинают разрушаться привычные, часто неадекватные, стереотипы самовосприятия, ставятся под сомнение укоренившиеся системы ценностей и оценок, открываются неожиданные стороны личности. «Возбуждение и подъём (или скованность и подавленность), характерные для человека в учебной ролевой игре, связаны прежде всего с претворением своего Я в иную социальную форму, нарушением привычной самоидентичности (личной определённости), необходимостью проявить активное воображение в конструировании нового варианта своей личности, подкрепив его открытыми для наблюдения действиями» (Емельянов Ю. Н., 1985).

Блок 3 Гендер, согласно представлениям современной гендерной психологии, определяет совокупность социокультурных и поведенческих характеристик и ролей, характеризующих статусы мужчин и женщин в обществе (Левин Э., 2001). Статус будущей женщины или будущего мужчины приобретается ребёнком при рождении, а затем, в процессе социализации, он осваивает ту или иную гендерную роль (Вен S., 1974, 1987; Клецина И. С., 2003). Основная задача упражнений, включённых в блок 3 – демонстрация участникам тренинга социальной опасности гендерных нарушений и формирование гендерной идентичности, оптимальной для реализации материнско-детских и семейных отношений.

Блок 4 направлен на осознание участниками социальных ролей и индивидуальных коммуникативных особенностей в системе родительской семьи. Особое внимание уделяется анализу опыта родительской семьи, осознанию сценариев жизни членов родительской семьи

и формированию социально желательного сценария жизни у участников. Этим целям служат методы арттерапии, психодраматические техники (Морено Я. Л., 2001; Книппер Д., 2003), техники игровой терапии (Книппер Д., 2003; Экслейн В., 2007), сказкотерапии, социальной терапии, системные семейные расстановки (Хеллингер Б. А.).

Блок 5 ориентирован на осознание участниками своего места в системе семьи и оптимизацию отношений в этой системе. Акцент делается на выработке и закреплении новых поведенческих паттернов, сознательному построению семейных отношений, отработку навыков самоанализа семейных взаимоотношений, способов разрешения семейных конфликтов. Участникам тренинга даются различные упражнения, выполнение которых – не только действенное средство сплочения группы, но и диагностический приём, позволяющий оценивать динамику в поведении участников.

Блок 6 направлен на понимание участниками своих особенностей в системе отношений мать – ребёнок. Большое значение придаётся формированию стратегии воспитания ребёнка и ухода за ним, осознанию привычных способов коммуникации, анализу ошибок во взаимодействии с ребёнком. Уделяется внимание обучению системе приёмов невербальной коммуникации, развитию сензитивности, отработке навыков оптимального взаимодействия матери и ребёнка.

Игровой элемент в психокоррекционных мероприятиях. Достаточно очевидной представляется параллель между психологическими тренингами и игрой. Их объединяет не только форма (наличие правил, приоритет процесса над результатом, деятельность имеющая имитационный характер, ограниченность в пространстве и времени, многообразие получаемых результатов), но и содержание – творчество, порождающее новый опыт. Характерная особенность игры – её многоплановость, присущая также драматическому искусству, элементы которого сохраняются в любой коллективной игре, характеризующейся следующими признаками:

1. Наличие правил игры.
2. Чётко обозначенное содержание игры (имитируемые процессы и явления).
3. Наличие сюжета.
4. Возможность выделения ряда сцен или воображаемых ситуаций.
5. Использование игровых предметов.
6. От участников ожидаются игровые действия, осуществление которых требует поведенческих реакций, связанных с решением конкретных, часто нестандартных задач.

7. Игровая деятельность содержит элементы условности, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с её многочисленными бытовыми обстоятельствами и ответственностью. Двупланность игры обуславливает её развивающие и психотерапевтические эффекты.
8. Отсутствие материальных результатов (удовольствие вместо утилитарности).
9. Наличие психологических рисков и выигрышей.

К основным элементам игры относятся: игровая зона (психологическая или реальная), воображаемая ситуация, роль, игровые действия как средство реализации роли, замещение реальных предметов их игровыми аналогами, реальные отношения между играющими (Азаров Ю. П., 1987).

О роли игры в жизни человека писали ещё античные философы, размышляя о «Боге играющем» и игре, как способе сотворения и существования мира.

В сочинениях римского сатирика Петрония Арбитра (лат. Petronius Arbitr; 14-66) известна строка: *Mundus universus exercet histrionam* (Весь мир занимается лицедейством). У цитаты Петрония есть и ещё один, иронический подтекст: каждый играет одну или несколько ролей, вынужденно или добровольно.

Цитата Петрония украшала фронтон здания театра «Глобус» (англ. The Globe [Theatre]), где впервые были поставлены многие пьесы одного из самых знаменитых драматургов мира – Уильяма Шекспира, который в монологе Жака из комедии «Как вам это понравится» сравнивал человеческую жизнь с игрой: «Весь мир – театр. В нём женщины, мужчины – все актёры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль. Семь действий в пьесе той. Сперва младенец, ревуший громко на руках у мамки...».

С. Л. Рубинштейн (1976) отмечал, что игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и практика развития.

Д. Б. Эльконин (1978) указывал: «в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребёнка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения».

В психокоррекционных мероприятиях (тренингах) значительную ценность представляет именно игровой контекст – «атмосфера

быстрых резких перемен, риска и свершений» (Бахтин М. М.). Игра создаёт для участников новую модель мира, в рамках которой задаётся воображаемая ситуация, изменяются семантические смыслы предметов и действий, изменяется субъективное восприятие времени, наполненного яркими эмоциональными переживаниями. На формирование и развитие игрового контекста (так называемой «игровой реальности») воздействует ряд факторов: профессиональная подготовка и опыт ведущего, мотивация участников к участию в игре, осознание участниками своего места в реальном и игровом мире, наличие среди участников лиц, имеющих опыт участия в психологических тренингах и театральных постановках.

Любая игра имеет свои правила, которые, по мнению А. Г. Асмолова, «можно считать полномочными представителями тенденции к устойчивости, стабильности, повторяемости жизни», но «никакие правила, принятые в игре, не дают возможности предсказать все ходы, все возможные варианты, т. е. получается, что игра – это одновременно как бы и хранилище норм, сберегающих устойчивость бытия, и школа социализации, готовности к непредсказуемости жизни» (Зинченко В. П., 1991).

С одной стороны, игра представляет собой жёсткую структуру, так как она требует от участников обязательного соблюдения правил, определяющих её ход. А с другой – правила игры, ограничивая свободу, допускают разнообразные импровизации и вариативность поведения. Таким образом, игра образует противоречивое единство необходимости и свободы, заданности и гипотетичности, жёсткости игровых обстоятельств и условности поведенческих границ (Вачков И. В., 2001). Описанный дуализм игры позволяет достичь казалось бы недостижимой цели – найти пути разрешения внутриличностных конфликтов, объединения эмоционального и рационального компонентов Я, уравновесить тенденцию Я к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным требованиям и ограничениям.

Игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессирующих факторов (в частности, психоэмоциональных нагрузок) и, следовательно, средством оздоровления.

По мнению ряда исследователей, психологическими механизмами игры являются замещение, вытеснение, сублимация. Динамика замещения в игре развёртывается в подлежащем контролю и экспериментированию пространстве, что отличает её от иррациональных и иде-

альных способов и сфер замещения (сновидений, фантазий). Таким образом, игра превращается в одно из важнейших средств психологической коррекции (Вачков И. В., 2001).

В странах Западной Европы и США предпосылки к использованию игровых процедур в рамках психологической и психотерапевтической работы сложились ещё до Второй мировой войны и получили широкую популярность. Следует отметить, что в изучении игры существует два основных подхода:

Диагностический подход – характерен для исследователей психоаналитического направления и проективной психологии (А. Ammons, Р. Blanshard, А. Buss, J. Konn, Е. Erikson, Р. Hagman, С. Zevy, А. Kadis и др.);

Диагностическая функция игры определяется тем, что она в большей степени поддаётся прогнозу, чем другие формы человеческой деятельности. Это обусловлено тем, что в игровой деятельности человек более искренен и открыт; кроме того, игра предоставляет ему возможность проявить свои сильные стороны (воля, интеллект, творческий потенциал, физическую подготовку).

Психокоррекционный подход – представлен в так называемой терапии игрой (англ. play therapy) (Р. Allen, V. Axline, N. Miller, А. Freud, М. Klein, D. Smith, С. Moustakas и др.). В рамках психокоррекционного подхода выделяется пять основных направлений:

1. Психоанализ и игровая терапия (З. Фрейд, Г.-Х. Хельмут, М. Клейн, А. Фрейд).
2. Игровая терапия отреагирования (Д. Леви).
3. Игровая терапия построения отношений (Д. Тафт, Ф. Аллен).
4. Неподобная игровая терапия (В. Экслейн).
5. Игровая терапия в условиях учебного заведения (Диммлик, Хафф).

В психологической практике наибольшее распространение получили ролевые и деловые игры.

Ролевые игры изначально базировались на теории ролей, которую разрабатывали Дж. Мид, Я. Л. Морено и Р. Линтон, в настоящее время ролевые игры используются во многих направлениях психокоррекции и психотерапии.

Включение в психокоррекционные программы игрового элемента позволяет обеспечить более высокую мотивацию участников, скрыть содержание коррекционной работы за формой игры, обеспечить участникам «испытательный полигон» для отработки тех или иных поведенческих реакций, предоставить возможность для изменения личностных структур и личностного роста. Содержание психокоррекционных

мероприятий определено кругом подлежащих разрешению специфических проблем. В качестве примера приведены темы связанные с проблематикой семьи и материнства:

1. Необходимость ознакомления с социальными и культурно-историческими аспектами материнства.
2. Наличие «дефекта установок» по отношению к детско-родительским взаимоотношениям.
3. Нарушения семейных взаимоотношений.
4. Нарушение системы ценностей.
5. Нарушение целостности «Я-концепции», неадекватная самооценка.
6. Проявления внутриличностного конфликта вызванного конкуренцией равнозначных ценностей (материнство и карьера, материнство и независимость, материнство и развлечения, материнство и саморазвитие, счастливая семейная жизнь и свобода).
7. Преобладание в структуре внутренней картины беременности идеаторного (мысли о беременности) и информационного (знания о беременности) уровней, наличие эмоциональных расстройств в период беременности.
8. Неполное психологическое принятие ребёнка.
9. Высокая тревожность.
10. Нарушения материнско-детского взаимодействия и формирование девиантных форм материнского поведения.

Психологические игры открывают перед участницей(ком) психокоррекционной (тренинговой) группы возможности, недоступные в других условиях: развитие коммуникативных навыков, отработка новых социальных ролей и поведенческих паттернов, оценка и переоценка ценностей, повышение самооценки и развитие уверенности в себе, сознательное принятие и закрепление социальных норм поведения. Вместе с тем, погружение в игру, применяемую на тренинге, даёт возможность взрослому человеку ослабить влияние привычных социальных норм и цензуры Супер-Эго, обеспечивая проявление детского Я – искреннего, непосредственного, естественного.

Следует отметить, что психокоррекционным потенциалом обладает не сам игровой процесс, носящий положительную эмоциональную окраску, а разрешение внутриличностных конфликтов и личностный рост, наступающий в результате осмысления и переоценки игрового опыта.

Деловые игры традиционно используются в процессе подготовки и повышения квалификации управленческого персонала. Деловые

игры подразделяются на учебные, производственные, организационно-деятельностные, проблемные и комплексные. Применение элементов деловых игр в психокоррекционных программах ограничено, вследствие их обучающей направленности, и недостаточно выраженного коррекционного эффекта.

Ритуалы в психокоррекционных мероприятиях. Ритуал – совокупность условных, традиционных действий, лишённых непосредственной практической целесообразности, но служащих символом определённых социальных отношений, формой их наглядного выражения и закрепления (Байбурин А. К., 1996). Ритуал обладает сильным психотерапевтическим воздействием и широко использовался с древнейших времен. Особое применение ритуалы нашли в системе государственной власти, вооружённых силах, совершении культовых обрядов (шаманизм, язычество, мировые религии). В настоящее время психологическое воздействие ритуалов широко используется в современных неоязыческих культурах, магии, экстрасенсорике.

Ритуалы привлекают внимание и практических психологов из-за своего влияния на подсознание человека. Ритуал представляет собой поведенческую метафору, в которой одни предметы или действия заменены другими, т. е. выступают символами иных предметов и явлений. Э. А. Цветков на основе синтеза опыта культовых практик экзотических восточных религий (буддизма, индуизма, синтоизма), русского знахарства XVI–XVIII века и европейских психотерапевтических концепций, разработал новый подход, получивший название «психотерапия знаковыми системами», частным случаем которых являются ритуалы (Цветков Э. А., 1995). В рамках указанного подхода большое значение придаётся знаку и форме как базису какой-либо эмоции. Знаковые системы (ритуалы, обряды, заклинания) с помощью механизма индукции способны генерировать ярко окрашенные эмоциональные переживания. Изменение состояния сознания посредством медитативных и трансовых методик позволяет корректировать систему ценностей, мировосприятие, трансформировать личностные структуры (ярким примером являются излечения паломников, прикладывающихся к чудотворным иконам и святым мощам).

Необходимым условием для оказания ритуалом мощного психологического воздействия, является его соответствие картине мира конкретного человека. Европейец может скептически наблюдать за заклинаниями и ритуальными жестами туземного колдуна и почти сразу входить в трансовое состояние от аналогичных приёмов гипнотизера

Парижской или Нансийской школы. Объяснение этого парадокса в том, что знаковая система европейского ритуала полноценно вписывается в существующую картину мира, в которой научно обоснован феномен гипноза.

Ритуалы оказывают влияние на бессознательные механизмы психики, практически беспрепятственно проходя цензуру. Следовательно, подсознание реагирует на ритуалы как на реальные события, что и является механизмом влияния ритуала на психические процессы. В качестве примера может быть приведён известный психотерапевтический приём, помогающий избавиться от страха: пациентка изображает на листе бумаги объект своего страха, а потом рвёт его на мелкие кусочки, совершая действия по реальному уничтожению фобической реакции.

Ритуал может рассматриваться как форма игровой деятельности в работе психокоррекционной группы: условившись о соблюдении данного ритуала, участники соглашаются соблюдать чёткие правила игры, то есть выполнение ритуалов задаёт подсознанию некоторую программу. В психокоррекционных программах ритуалы являются «якорями», с помощью которых закрепляются поведенческие программы и создаются условия для их запуска. Психофизиологический механизм действия «якоря» базируется на рефлексивно-ассоциативных связях.

Практика показывает, что в длительно работающей группе ритуалы появляются естественным образом и становятся частью группового процесса. Ведущий может обратить внимание участников на возникшие ритуалы, включив их в арсенал сознательно используемых психологических средств тренинга. Ритуалы, часто используемые в групповой форме работы, приведены ниже:

Приветствие. Варианты этого ритуала разнообразны, они зависят от особенностей ведущего и группы. По критерию формальности или неформальности группы могут быть выделены два основных типа приветствий:

1. Приветствие группы ведущим и ответное приветствие со стороны группы. Этот вариант используется когда ведущий является безусловным лидером в формально подчиненной ему группе. В таких группах не уделяется внимания внутригрупповым взаимоотношениям, акцент перенесён на отношения лидер – группа.
2. Разнообразные ритуалы приветствия, выработанные самой группой. Этот вариант приветствий находит своё применение в неформальных группах (пожатие рук, улыбка партнёру).

Традиционная структура занятия. Постоянно повторяющаяся структура занятия является классическим ритуалом, тщательно закреплённым в период обучения в средней школе. Структура занятия может быть различной, но в силу своей повторяемости этот ритуал будет оказывать влияние на группу.

Аплодисменты. Определёнными звуковыми эффектами, в частности аплодисментами, может отмечаться успех в работе группы: тонкое высказывание, смелый поступок (например, заявление себя в качестве добровольца), выполнение сложного упражнения.

Прощание. Этот ритуал используется по окончании каждого занятия и завершении работы группы. Ритуал может быть представлен поклонами, общим кругом (члены группы кладут руки на плечи товарищей, закрывают глаза и стоят 1 минуту, мысленно передавая группе свои положительные эмоции и добрые пожелания).

Психотехническая мифология в психокоррекционных мероприятиях. В процессе профессиональной деятельности психологу, работающему с группой, важно не только опираться на основополагающие принципы определённой методологической парадигмы или научной школы, но и учитывать влияние «психотехнического мифа», о котором писали такие специалисты по психологическим тренингам, как Б. М. Мастеров (1995) и Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов (1999). Под психотехническим мифом понимается специфическая для конкретного человека или социальной группы картина мира, в которой возможно то или иное психологическое событие. Такая мифологическая картина мира может соответствовать научному знанию, а может идти вразрез с концепциями современной науки – это не имеет значения. Важно только чтобы действия, основанные на этом мифе, обладали психологическим эффектом. На этих психологических механизмах основаны действия ритуалов в оккультных, религиозных, экстрасенсорных практиках. «Мифы и построенные на их основе картины мира выполняют одну и ту же функцию: служат нам для ориентации во внешнем и внутреннем мире, структурируют внешний и внутренний опыт, позволяют действовать и что-то менять во внешнем и внутреннем мире» (Цукерман Г. А., Мастеров Б. М., 1995).

Психологу, работающему с психокоррекционной группой, целесообразно применять три основных принципа конструирования и выполнения психотехнических упражнений в группе (Мастеров Б. М., 1995):

1. Для инициации внутриличностных изменений нужно задать миф (или систему мифов), фрагмент картины мира. Задаваемые

психологом мифы должны опираться на фрагменты картины мира уже существующие в сознании участников группы.

2. Упражнения, предлагаемые участникам в рамках психокоррекционных мероприятий, должны соответствовать принятой ими мифологической картине мира. В этом случае картина мира или её отдельные фрагменты поддаются изменениям.
3. Конструируя психотехнический миф, психолог предусматривает содержание проецируемого им опыта и его функций в динамике группового процесса (внутри- и межличностной). Соответственно, созданный психологом «психотехнический миф» должен задаваться в двух формах – содержательной и поведенческой.

Медитативные техники в психокоррекционных мероприятиях.

Под медитацией (от лат. *meditatio* – размышление) понимается система духовной практики, применяемая в восточных религиях (буддизме, индуизме, синтоизме), и направленная на вхождение в особое психическое состояние (*sati*) – «осознанности» (от англ. *mindfulness*). Согласно философским концепциям, только изменённое состояние сознания позволяет приблизиться к центру своего Я и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей.

Медитативные техники Востока разнообразны. Во время медитации практикующему необходимо принять определённую позу, часто в сочетании с дыхательными упражнениями. В некоторых практиках применяются чётки и иные вспомогательные предметы, выполняющие функции проводника в иной мир (кристалл горного хрусталя, гонг, культовые чаши). Как правило, объектом концентрации служат соматические ощущения, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации бывает внешний физический предмет, обладающий самостоятельной ценностью (алтарная статуэтка, холодное оружие).

Начиная с 1940-х гг., медитация стала привлекать к себе внимание учёных Западной Европы. В более чем 1000 опубликованных научных трудов, описывающих эффекты различных медитативных практик, показана связь между медитацией и изменениями артериального давления, частоты дыхательных движений, электроэнцефалографической активности, гормонального фона и иных физиологических параметров. В настоящее время медитация широко применяется (в том числе в клинических условиях) как психотерапевтическая методика для борьбы со стрессом, купирования физической боли, снятия нервно-психического напряжения.

Наиболее успешной адаптацией восточных медитативных техник к европейской культуре, можно считать метод аутотренинга, созданный немецким неврологом и психиатром Иоганном Генрихом Шульцом (1886–1970), и описанный им в монографии «Аутогенная тренировка (сосредоточенное саморасслабление): опыт клинической практики и наблюдений» (Schultz J. H., 1932, 1991).

В современной психологической практике под термином «медитативные техники» используются различные методики, основанные на релаксации, медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных техниках. В результате их применения возникают состояния изменённого сознания и трансовые состояния.

В каждой психотехнике, основанной на методах медитации, выделяются три структурные части:

1. Воздействия (установки психолога в сочетании со специальной музыкой для медитаций), направленные на релаксацию участников и переход к изменённому состоянию сознания.
2. Речевые воздействия психолога, направленные на возникновение зрительных и слуховых образов, складывающихся в картины.
3. Плавный выход из трансового состояния.

Правила проведения медитативных техник. Классическое время проведения медитативной техники: 15–20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные композиции (обычно это специальная музыка для медитаций). Для проведения медитаций и упражнений телесно-ориентированной терапии в тренинговом зале должно быть предусмотрено половое покрытие или ковёр.

Перед началом проведения медитативной техники психолог инструктирует участников, сообщая, что не нужно стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, о которых будет говорить ведущий, появятся без особых усилий со стороны участников и им легко будет следовать – это хорошо. Если возникнут картины иного содержания – смотрите на них. Если не возникнет никаких картин – можно просто думать, что где-то существует то, о чём говорит ведущий. Нужно перестать контролировать своё мышление и отказаться от каких-либо действий. Сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в состояние медитации.

Проведение подобных психотехник может спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию «сверху» и предоставить ему

возможность использования директивных (даже авторитарных) методов воздействия. Если задача психолога состоит в том, чтобы избежать такого резкого изменения статуса (или скрыть его), то в инструкциях к упражнению необходимо сделать акцент на обучающем характере предлагаемых медитативных техник, подчеркнуть, что участники могут самостоятельно применять эти техники в дальнейшем, запомнив текст самовнушений.

Во время проведения медитативных техник, участники лежат на спине, или сидят в «позе кучера» на стульях. Поза должна быть удобной, чтобы не появилось желания изменить её. Глаза закрыты.

Произнося текст психотехники, ведущий должен внимательно наблюдать за состоянием всех членов группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции. Особенности текстов медитативных упражнений:

1. В формулировках всегда применяется настоящее время (за исключением специальных установок на позитивное самочувствие по окончании упражнения).
2. Все воздействия должны содержать позитивный настрой – для этого следует избегать употребления отрицательной частицы «не», все предложения должны звучать утверждающе.
3. Отрицательные эффекты могут иметь формулы, вызывающие ощущение тяжести в мышцах, поэтому лучше избегать клинических терминов и говорить о тепле, расслабленности, вялости.

После окончания медитативной техники и выхода участников из трансового состояния, необходимо получить обратную связь с каждым членом группы: отчёт об ощущениях во время медитации, о возникших образах, об актуальном состоянии.

При правильном проведении медитативной техники, она обладает рядом выраженных положительных эффектов:

У ведущего возникает ощущение хорошего отдыха, восстановленных сил, бодрости. Поэтому техники могут быть применены в качестве общего средства снятия стрессовых реакций, физического и психического напряжения, утомления.

У участников групп исчезает ощущение усталости, возникает состояние, описанное ещё в отчетах доктора И. Г. Шульца «все пациенты с абсолютной закономерностью переживают два состояния: своеобразную тяжесть во всём теле, особенно в конечностях, и последующее приятное ощущение тепла», кроме того, возникают яркие зрительные и слуховые галлюцинации, которые вызывают своеобразную форму психической зависимости. Поэтому участникам групп обычно

очень нравятся подобные процедуры: их просят проводить ежедневно, а при длительно проходящих тренингах – дважды в день.

Видеосъёмка в процессе психокоррекционных мероприятий. Результаты проведённых исследований (Миккин Х., 1986; Тимофеев Ю. П., 1991), свидетельствуют, что результативность групповой формы работы повышается при применении видеосъёмки.

В соответствии с современными этическими принципами организации групповых психокоррекционных мероприятий, до начала проведения занятий от каждого участника группы необходимо получить информированное согласие на использование видеокамеры. В процессе индивидуальной или групповой психокоррекционной работы, при первой же просьбе участника группы съёмку нужно прекратить.

Влияние видеосъёмки на поведение участников группы. В процессе работы ведущий достаточно часто сталкивается с проблемой изменения поведения участников психокоррекционных мероприятий (тренингов) во время видеосъёмки. Для преодоления участниками чувства дискомфорта и неестественного, скованного поведения во время работы видеокамеры (т. н. «страха камеры») целесообразно постоянное присутствие в зале, где проходят занятия, укреплённой на штативе видеокамеры. По мере того, как участники адаптируются к её присутствию (камера отключена), камера включается – проводится постоянная «фоновая» съёмка. Через некоторое время (обычно около 7–14 дней) чувство неловкости и скованности, вызванное работающей камерой пропадает, и можно переходить к видеосъёмкам отдельных упражнений.

Практика показывает, что нет необходимости снимать всё проводимое занятие, так как постоянное нахождение «под объективом» видеокамеры вызывает у участников напряжённость и тревожность, особенно на начальных этапах групповой динамики. Кроме того, наличие оператора, не являющегося «включённым» в группу и вынужденного быть только пассивным наблюдателем происходящих процессов, создаёт дополнительные трудности объединения отдельных участников в единую группу. Оптимальным вариантом, когда ассистент ведущего проводит видеосъёмку отдельных упражнений или важных для анализа эпизодов. Исключения составляют случаи, когда ведущему для последующего анализа необходимо иметь полный фильм о работе группы.

Методические аспекты видеосъёмки. В процессе проведения психокоррекционных мероприятий нежелательно проводить съёмку психотерапевтических техник игровой терапии, методов арттерапии, психодраматических техник (Морено Я. Л., 2001; Книппер Д., 2003; Экслейн В.,

2007), сказкотерапии, социальной терапии, системных семейных расстановок (Хеллингер Б. А.) в силу возможного отрицательного влияния видеосъёмки на степень открытости, спонтанности, искренности участников группы.

Можно записывать на видеокамеру отдельные фрагменты упражнений, не носящих психотравмирующего эффекта и не затрагивающих серьёзные личные переживания участников. Хорошо подходят для съёмки различные общегрупповые упражнения творческого или дискуссионно-делового характера. Видеозапись является эффективным инструментом для развития таких важных психологических навыков, как самонаблюдение, самоанализ, умение слушать собеседника. Просмотр видеоматериалов позволит участникам тренинга развивать навыки работы перед камерой (т. н. «работа на камеру»), отрабатывать желаемый имидж и стиль поведения (т. н. «чистка посредством видеоряда»). Возможно получение различных видеоэффектов (использование при съёмках приёмов стоп-кадра, монтаж и последующая компьютерная обработка изображения), которые позволяют выделить наиболее значимые эпизоды работы группы.

Анализ видеоматериалов. После проведения видеозаписи, она может просматриваться группой с целью анализа происходящего. Этот процесс организовывается в различных формах:

1. Просмотр с детальными комментариями ведущего и его ответами на вопросы участников тренинга.
2. Просмотр с обсуждением всей группой при комментариях и резюмировании ведущего.
3. Просмотр с обсуждением всей группой без вмешательства ведущего.
4. Просмотр с комментариями и анализом только участников группы, снятых в этом упражнении.
5. Просмотр без вербализованного общего анализа (самоанализ участников группы).

Формы анализа видеозаписей изменяются в зависимости от особенностей групповой динамики. Желательно, чтобы ведущий группы на каждом новом этапе работы с использованием видеозаписи всё в большей степени передавал функции аналитиков самим участникам группы. Такой методический приём позволяет отразить подход к изменению стиля руководства группой: от директивно-организационного – к максимально возможному отказу от управления группой и передаче функций организации самой группе.

Психокоррекционные мероприятия, как инструмент личностного роста. Термин «коррекция психического развития» как определённая форма психотерапевтической деятельности впервые был использован в дефектологии применительно к вариантам аномального развития, означая коррекцию недостатков и отклонений в развитии ребёнка. В дальнейшем произошло расширение сферы приложения понятия «коррекция» на область нормального психического развития.

В настоящее время под психокоррекцией понимается один из видов психологической помощи (кроме того, используется психологическое консультирование, психотерапия, психологический тренинг); деятельность специалиста, направленная на исправление не соответствующих оптимальной модели особенностей психологического развития, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся условиям жизни.

Особое значение психокоррекция приобретает в сфере профессиональной деятельности медицинских психологов и психиатров, в отношении внутриличностных конфликтов, неврозов и неврозоподобных расстройств в условиях нормального психического развития, а также у лиц с задержкой психического развития, обусловленной социально-психологическими и педагогическими причинами. То есть термин «коррекция» подразумевает целенаправленное психологическое воздействие, с целью приведения психического состояния человека в соответствие с каким-либо типом нормы (медико-психологической, моральной, правовой, социальной).

Психокоррекционные мероприятия (тренинги) являются одним из способов получения личностного опыта. Однако, пассивного получения информации, как правило, недостаточно для приобретения опыта. Это объясняется тем, что важные истины, пассивно получаемые извне, не затронут элементов личностной структуры (ценностно-потребностной сферы личности, мотивации, «Я- концепции», установок, особенностей восприятия, эмоциональной сферы, профессиональных представлений). Знания, а особенно знания о себе нужно получить, став участником психологических упражнений, игр, ритуалов, медитативных техник.

Один из постулатов, столь популярного в отечественной психологии, деятельностного подхода, утверждает неразрывное единство сознания и деятельности, формирования личности в деятельности.

В большей степени имеется ввиду только внешняя целенаправленная активность человека, которая проявляется в трудовой деятельности повседневной жизни и изменяет личность, обуславливая её развитие. При проведении психокоррекционных мероприятий (тренинга), ориентированного только на внешний эффект, психолог не может оказать существенного влияния на развитие личности, как правило ограничиваясь развитием коммуникативных навыков участников группы.

Вместе с тем, анализ опыта ведущих психологов даёт основания утверждать: психокоррекционные мероприятия (тренинги), наполненные событиями и переживаниями, сжимают субъективное время участников, позволяя им получить такой опыт, который в обычной жизни может приобретаться годами. Таким образом, даже за относительно короткий срок реализации психокоррекционной программы, например за 10-12 занятий, возможна инициация устойчивых личностных изменений.

Как и при личностном развитии в реальной жизни, человек, принимающий участие в психокоррекционных мероприятиях, идёт по пути индивидуальных открытий, создающих условия для самопознания, достижения зрелости, и в конечном итоге – для развития личности. Представляет интерес формирующаяся в процессе работы группы ситуация комфортного, взаимопринятого общения, которую психологи, относящиеся к направлению гуманистической психологии, называют «встречей». Эти специалисты (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джурард, Д. Бьюдженталь, Э. Шостром) обозначают главным предметом своих исследований личность, как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую человеку (Мэй Р., 2005). Во время методологически и методически грамотно организованных психокоррекционных мероприятий (тренингов) и происходят такие «встречи», обеспечивая личностный рост психолога и участников группы.

Побочные эффекты психокоррекционных программ. Одним из нежелательных эффектов психологических тренингов и психокоррекционных программ является формирование так называемой «тренинговой личности». Под этим термином понимается личность, ориентированная на получение ярких эмоциональных переживаний и изменение состояния сознания, вызванного различными психотехниками. В этом случае мотивацией к участию в психологических тренингах является поверхностное знакомство с различными направле-

ниями психологической практики и специфика общения в тренинговой группе (уверенность в себе, обусловленная большим опытом участия в тренингах, проводимых различными ведущими; возможность стать неформальным лидером группы; открытость и непосредственность коммуникации; яркие видения, вызванные трансовыми состояниями; социальная дозволенность телесноориентированной терапии).

Практика показывает, что наиболее часто выше указанные побочные эффекты наблюдаются у женщин с демонстративным (истероидным, гистрионическим) типом акцентуации личностных черт. Вероятно, личностно обусловленная склонность к игре находит своё проявление и развитие в коммуникативных особенностях тренинговой группы.

Наиболее распространённые ошибки ведущего. В процессе проведения групповых психокоррекционных мероприятий на ведущего ложится ответственность как за события, происходящие во время выполнения отдельных упражнений, так и за конечный результат всего цикла проведённых занятий.

Достаточно часто в начале работы группы все возникающие вопросы адресованы только ведущему. Участники полагают, что ведущий, сочетающий в себе административные функции, профессиональные знания и опыт ведения групповых занятий, должен чётко и вразумительно комментировать все происходящие события, объяснять для чего выполняются те или иные упражнения, почему их нужно делать именно так, что означает то или иное действие или ситуация. Кроме того, ведущему надлежит давать советы и рекомендации, а по завершении каждого упражнения – выдавать оценку правильности или ошибочности выполнения упражнения, и поощрять тех, кто добился высоких результатов. Иными словами ведущему предлагается роль мудрого, строгого и любящего отца (матери) или внимательного школьного учителя (учительницы). Это хорошо знакомые нам с детства роли, и у ведущего есть большой соблазн принять их. Ситуация осложняется в том случае, если ведущий склонен к субъект-объектным отношениям и глубоко убеждён в своей личностной зрелости и профессиональной компетентности, дающей ему право интерпретации и оценки действий участников тренинга. В случае, если ведущий принимает навязываемую ему роль, то он неминуемо столкнется с рядом характерных ошибок:

Ошибка 1 – неверные выводы. Эта ситуация возникает тогда, когда логичные и глубокие психологические выводы ведущего приводят к ошибочному истолкованию происходящих событий. В случае неверной психологической трактовки или даже постановки психологического

диагноза, ведущий «теряет своё лицо» и право лидерства. Если ведущий группы не ставил своей задачей управление групповой динамикой, это не всегда влечет за собой непоправимые последствия: участники могут работать без ведущего (хотя в случае потери руководителя существует высокая вероятность распада группы). Но в группах, где акцент смещён в сторону ведущего, будет сложно вернуть утраченный статус, без которого невозможно эффективное психологическое сопровождение групповых процессов.

Ошибка 2 – верные выводы. В случае правильной интерпретации ведущим поведенческих реакций, личностных особенностей, внутриличностных конфликтов или «зон психологической проблематики» участника, они вербализируются в психологическом заключении. Участник испытывает чувство обнажения перед группой, и, относя эту ситуацию к специфике групповой работы, ждёт конкретных психологических рекомендаций, которые ведущий вынужден давать. Когда психологическое консультирование будет закончено, другие участники группы тоже выразят желание получить подобную консультацию. В этом случае можно говорить об изменении формы оказания психологической помощи: переход от группового психокоррекционного мероприятия (тренинга) – к серии открытых психологических консультаций, более всего напоминающих использующиеся в учебном процессе мастер-классы по психологическому консультированию.

Ошибка 3 – гиперконтроль ведущего. Чрезмерный контроль со стороны психолога, попытка развлечь группу, заполнить паузы и поставить участников в роль пассивных потребителей психологических знаний. Иными словами это – отказ от «психологической игры», от «психологического этюда», смысл которого постигается только интеллектуальным усилием участников. Задача ведущего – оказать помощь (возможно, спровоцировать, подтолкнуть) участнику задать вопросы сначала к самому себе, а потом – и группе.

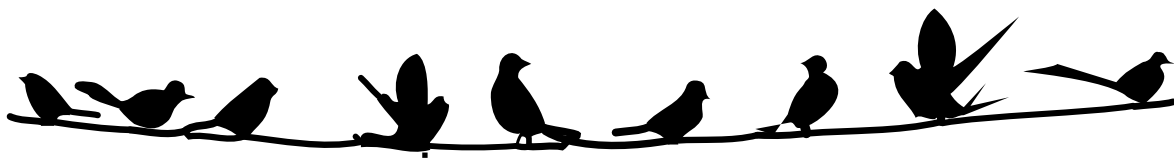
Практика показывает, что интерпретация, анализ и прямые рекомендации, а тем более советы со стороны ведущего лишают участников возможности самим пройти путь, ведущий к личностному росту, путь который способен запустить механизм самоизменения.

Ошибка 4 – изменение ролевой позиции. В случае если ведущий обладает так называемыми «непроработанными личностными проблемами» и находит психологические (а возможно – и материальные) выгоды в ролях мудрого человека и учителя, то с дальнейшим развитием этих ролевых позиций ведущий присваивает себе роль гуру – безус-

ловного интеллектуального лидера, духовного наставника, носителя абсолютной истины. И в полном соответствии со своей новой ролью, преисполненный осознанием собственной значимости, дарует ученикам новую идеологию, указывает путь истинный, транслирует свою систему ценностей, навязывает пути личностного и профессионального развития, даёт указания относительно построения отношений с другими людьми. К сожалению, такого рода нежелательные метаморфозы могут встретить поддержку со стороны ряда членов группы, как правило, характеризующихся специфическими личностными особенностями (демонстративный и психастенический типы акцентуации личностных черт, высокая личностная тревожность, низкая самооценка). В этом случае создаются предпосылки к трансформации психокоррекционной группы в аналог секты. Оставляя в стороне моральные оценки подобного рода поведения психолога, следует отметить, что такого рода групповая работа относится к области религиозных практик, грубо нарушая методологические нормы проведения групповых психокоррекционных мероприятий (тренингов).

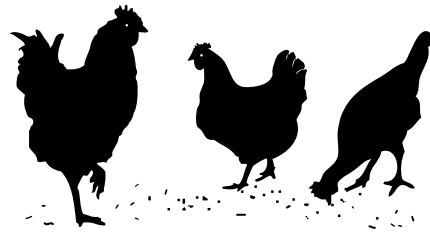
Оценка эффективности проведённых групповых психокоррекционных мероприятий. После проведения групповых психокоррекционных мероприятий возникает необходимость оценить эффективность проделанной работы – конечный результат всего цикла проведённых занятий.

Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий (тренингов) проводится до начала проведения психокоррекционной программы (оценка исходного состояния) и по истечении 1–2 месяцев с момента проведения (оценка динамики). Психодиагностические мероприятия проводятся по единой психодиагностической программе, с соблюдением принятых научно-методологических принципов организации психологического исследования.



ЧАСТЬ II

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ**



ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1.1. Занятие 1. Знакомство

Материалы и оборудование:

Упражнение «Визитная карточка (Бейдж)»: бумажные карточки, фломастеры (цветные карандаши), булавки.

Упражнение «Рассказ о себе в паре»: атласные ленты (для деления группы на пары).

Упражнение «Человечек»: листы бумаги, ручки или карандаши.

Упражнение «Коллективный рисунок»: лист ватмана, фломастеры (цветные карандаши).

Упражнение «Визитная карточка (Бейдж)».

Вариант I. Инструкция участникам: «Напишите на бумажной карточке своё имя в той форме, в какой вам приятно его слышать. Можно взять псевдоним. Прикрепите визитку к одежде».

Вариант II. Инструкция участникам: «На бумажной карточке напишите свой псевдоним, эмблему и девиз. Прикрепите визитку к одежде. Пример: Роза, изображение цветка, “Нет розы без шипов”; Иван Иванович, изображение штыковой лопаты, “Копаю глубоко”».

Упражнение «Представление».

Вариант I. «Снежный ком» (Имя + прилагательное). Инструкция участникам: «По очереди назовите своё имя и прилагательное на букву имени. (Пример: Анна – активная, Владимир – вольный, Галина – грациозная, Иван – исполнительный, Ирина – искрящаяся, Карл – красивый, Катерина – кроткая, Леонид – ловкий, Ольга – очаровательная,

Павел – простой, Светлана – солнечная, Степан – сильный). При этом каждый последующий повторяет имена предыдущих членов группы».

Вариант II. Представление с движением. Инструкция участникам: «Каждый член группы (по очереди) называет своё имя и делает какое-то движение или жест. Пример: Анна (улыбка и реверанс), Владимир (делает шаг вперёд и принимает позу Наполеона). Вся группа хором повторяет имя и движение».

Примечание. При видеосъёмке этого упражнения (метод стоп-кадра) может быть получен эффектный ролик, где один член группы превращается в другого.

Упражнение «История моего имени». Участники рассказывают историю своего имени (что означает, в честь кого назвали и т. д.).

Примечание. С именами связано много суеверий и традиций. Одно из самых распространенных суеверий – связь между именем и судьбой. В народе считалось: если ребёнок получает имя преподобного, то будет счастлив, а если мученика – его ждут несчастья. Но это не имеет никакого отношения ни к объективной реальности, ни к вере. Вместе с тем, литература по личным именам у различных народов, представляет определённый интерес, и ведущему полезно ознакомится с литературой по антропонимике (Хиггер Б. Ю., 2006; Исаева Е. Л., 2007; Флоренский П. А., 2007; Шелехов И. Л., Гумерова Ж. А., 2013).

Упражнение «Рассказ о себе в паре». Группа разбивается на пары, один участник тренинга интервьюирует другого (до 1 минуты), затем меняются местами. В кругу рассказывают о своём партнёре.

Упражнение «Метафора». Члены группы представляют себя как картину, дают ей название и кратко описывают её. Пример: «Перелётные птицы», «Русалка», «Стрекоза», «Берёзовая роща», «Русский лес».

Упражнение «Человечек». Инструкция участникам: «Давайте нарисуем на листе бумаги человечка. Нарисовали? А теперь напишем:

- возле головы – Ваше имя в той форме, в какой Вам приятно его слышать;
- возле шеи – Ваш знак зодиака;
- возле левой руки – то, что Вам не нравится;
- возле правой руки – то, что Вы любите;
- возле левой ноги – где Вам хотелось бы побывать, что сделать;

- возле правой ноги – Ваше хобби».
- Вариант I. Листочки пускаются по кругу. Обсуждение.
- Вариант II. Ведущий закрывает имя и показывает листочек, группа отгадывает, чей это рисунок.

Упражнение «Путешественник». Инструкция участникам: «Представьте себя путешественником по тропическим островам, где на каждом острове живёт племя дикарей, и у каждого племени свои обычаи, в том числе свои формы приветствия. Вам предстоит завязать с аборигенами дружеские отношения. Отказываться не надо: имеются данные, что часть туземцев враждебно настроены к пришельцам».

Группа становится в круг, и каждый участник обходит круг и здоровается:

1. Глазами.
2. Свистом.
3. Толкнуть бедром.
4. Потереться носом.

Упражнение «Коленки». Группа становится в круг и поворачивается направо (каждый смотрит в затылок впереди стоящего), и смыкается (становится очень плотно друг к другу), Каждый кладет руки на плечи стоящего впереди и приседает.

Присядайте (получается, что каждый участник сидит на коленях у стоящего сзади). Поднимите руки и помашите ими над головой, приветствуя своих новых друзей.

Упражнение «Коллективный рисунок». Группа садится в круг, ведущий кладёт на стоящий в центре стол лист ватмана, карандаши и предлагает группе нарисовать рисунок «Солнечный день». В совместной деятельности чётко выделяется лидер и сработавшиеся пары. Когда рисунок будет готов, следует сказать: «Вот это рисунок нашего коллектива, нашей дружбы, нашего здоровья и хорошего настроения... Давайте подпишем его и повесим в зале, где проходят наши занятия».

Упражнение «Электрический ток». Участники садятся в круг берут друг друга за руки, передать рукопожатие по кругу.

1.2. Занятие 2. Ценностно-потребностная сфера личности (ЦПСЛ)

Материалы и оборудование:

Упражнение «Подарки»: небольшие листы бумаги, простые карандаши или ручки.

Упражнение «Я тоже могу как А. Маслоу»: небольшие листы бумаги, простые карандаши или ручки.

Упражнение «Заветное желание». Участникам предлагается придумать и по очереди невербально показать своё заветное желание. Группа определяет, какое желание было задумано.

Упражнение «Мой первый рекламный ролик». Каждому члену группы предлагается придумать сценарий и описание рекламного ролика или клипа со своим участием (сюжет, музыка, песня, видеоряд, слоган и т.д.). Обсуждение созданных образов.

Упражнение «Подарки». Участники тренинга пишут или рисуют на листочках те подарки, которые они хотели бы получить (до 3 подарков). После этого всем участникам тренинга предлагается подарить эти подарки членам группы.

Упражнение «Я тоже могу как А. Маслоу». Участникам предлагается составить список потребностей и ранжировать их в порядке значимости. В результате выполнения этой работы создаётся иерархическая модель потребностей человека, практически идентичная диаграмме известной как «Пирамида А. Маслоу».

Во второй части упражнения участники составляют список терминальных и инструментальных ценностей (ценностей-целей и ценностей-средств). После составления списка выполняется ранжирование ценностей в порядке значимости. В результате выполнения этой работы также создаётся иерархическая модель ценностей человека, выполняемая в виде диаграммы.

В процессе выполнения третьей части упражнения – анализа двух составленных диаграмм они накладываются друг на друга. Достаточно часто возникает своеобразный эффект – наличие двух «пирамид», причём пирамида потребностей находится основанием вниз, а пирамида ценностей – основанием вверх.

Обсуждение упражнения позволяет установить, что несмотря на то, что большинство участников декларируют доминирование физиологических потребностей (голод, жажда, половое влечение) и потребности в безопасности; доминирующие ценности носят нематериальный характер (общественное признание, уверенность в себе, развитие, мудрость, любовь, здоровье).

1.3. Занятие 3. «Я-концепция»

Материалы и оборудование:

Упражнение «Автопортрет»: листы белой бумаги формата А4, карандаши.

Упражнение «Мой имидж»: листы бумаги, ручки.

Упражнение «Автопортрет». Участникам группы раздаётся бумага, карандаши и даётся инструкция: «Нарисуйте свой портрет». Когда рисунки выполнены ведущий собирает их, перемешивает и раздаёт группе. Участникам тренинга предлагается посмотреть на рисунок и записать на листе возникшие ассоциации и впечатления. После этого, по часовой стрелки передать рисунок соседу. Когда у каждого члена группы побывают все рисунки, ведущий собирает бумаги. Он демонстрирует каждый портрет и читает подписи; спрашивает группу, чей это портрет, что человек хотел выразить этим рисунком, какое у него настроение, узнали ли они что-то новое о нём и т. д.

Примечание. Полученные материалы впоследствии могут быть использованы психологом в психодиагностических исследованиях – они исследуются по правилам интерпретации рисуночных проективных методик.

Интерпретация I. Тест «Автопортрет» адаптированный Р. Бернсом (США, Институт человеческого развития, г. Сиэтл).

Интерпретация II. Интегративно-оценочная. Тест разработан Е. С. Ромашевой и С. Ф. Потёмкиным для выявления индивидуально-типологических особенностей человека, его представлений о себе, своей внешности, личности, отношения к ней.

Упражнение «Мой имидж». Участникам даётся задание написать на листе бумаги, те основные характеристики, черты, которые он хотел бы иметь, будучи человеком с интересным, ярким имиджем (внешность,

черты характера, деловые качества, способы реагирования на какие-то ситуации т. д.). Время для подготовки психологического портрета – 10–15 минут.

После истечения времени, ведущий собирает листы с портретами и зачитывает их перед аудиторией. Проводится психологический анализ текста.

Примечание. Не следует давать группе много времени на работу с портретом. Результаты можно не обнародовать, по желанию участников.

Упражнение «Самореклама». Участники группы должны в произвольном порядке представить себя в течение 1-2 минуты с использованием любых способов и средств. Основная задача – подчеркнуть свою индивидуальность.

Когда все члены группы представились, ведущий предлагает ответить на вопросы: Кто запомнился? Что было необычного интересного в представлении? Какие необычные способы использовались?

Примечание. При обсуждении представлений членов группы, ведущий комментирует образы, указывая на использованные психологические техники и приёмы психологического воздействия. Желательно дать оценку представления каждого члена группы, выделив что-то положительное в его выступлении.

1.4. Занятие 4. Самооценка

Упражнение «Королевский двор». Роль королевы предлагается женщине, которой необходимо поднять самооценку. Королевский трон: стол и стоящий на нем стул. Королева сидит на троне. Придворные по очереди подходят к трону, кланяются и желают королеве доброго утра, после чего выстраиваются в ряд справа от трона.

1.5. Занятие 5. Установка

Материалы и оборудование:

Упражнение «Репортаж с места событий»: атласные ленты (для деления группы на пары).

Упражнение «Репортаж с места событий». Группа разбивается на пары, каждой паре предлагается разыграть сценку.

1. Центральная улица. Роли: репортёр газеты «Томский вестник» и трое прохожих. Репортёр проводит опрос общественного мнения, задаваемый вопрос: «Как вы собираетесь провести лето?».
2. Дворец спорта, концерт музыкальной группы. Роли: репортёр областной газеты и подростки пришедшие на концерт. Взять интервью.
3. Драмтеатр, финал конкурса красоты. Роли: репортёр TV-программы «Томские новости» и победительница конкурса. Взять интервью.
4. Москва. Роли: репортёр информационно-политического журнала «Der Spiegel» и ученица лицея. Взять интервью.

1.6. Занятие 6. Профессиональные представления

Материалы и оборудование:

Упражнение «Этюд»: атласные ленты (для деления группы на пары), карточки с заданиями.

Упражнение «История с обезьяной»: небольшие листы бумаги, простые карандаши или ручки.

Упражнение «Этюд». Группа разбивается на пары, каждой паре предлагается разыграть театральный этюд.

1. Центральный рынок. Роли: продавщица и покупатель. Бойкая продавщица пытается склонить покупателя к покупке овощей.
2. Библиотека. Роли: библиотекарь и читатель. Читатель просит выдать на дом книгу из читального зала (как правило, эта литература на дом не выдаётся).
3. Лицей. Роли: учительница и ученик. Учительница поставила за контрольную работу тройку, а ученик настаивает на более высокой оценке.
4. Магазин. Роли: продавщица и покупатель. Покупатель хочет вернуть купленную сумку.
5. Сцена в семье. Роли: мама и дочь. Девочка просит отпустить её гулять, а мама ей отказывает.

Упражнение «История с обезьяной». Ведущий задаёт участникам игровую ситуацию: «Из Московского зоопарка убежала обезьяна, она долго бегала по улицам, а потом залезла на дерево и просидела там около 8 часов, прежде чем её сняла спасательная служба».

Ведущий делит участников тренинга на 5 групп и раздаёт каждой группе роли: обезьяна, смотритель зоопарка, спасатель, журналист, зевака. Участникам нужно вжиться в образ своего героя и написать о ситуации и переживаниях от его имени.

1.7. Занятие 7. Межличностный и внутриличностный конфликт

Материалы и оборудование:

Упражнение «Горный мост»: кусок мела или 2 верёвки длиной около 4 метров каждая.

Упражнение «Фигуры из спичек»: атласные ленты (для деления группы на пары), несколько коробков спичек (по одному коробку на двух участников), планшеты (по 1 на каждого участника).

Упражнение «Горный мост». Ведущий чертит мелом на полу две параллельные линии длиной около 4 метров на расстоянии 30–40 см. друг от друга. Если покрытие пола не позволяет нанести черту мелом, можно положить на пол два отрезка верёвки. Ведущий говорит:

«Вы идёте по узкой горной тропе, нависающей над пропастью. Тропа привела к старому мосту, по которому нужно перейти через пропасть. Над вами светит яркое горное солнце, а далеко внизу – на дне ущелья, бежит река, шума которой почти не слышно. В этот момент к другой стороне моста подошёл незнакомый человек, и по его поведению вы догадываетесь, что он тоже собирается пересечь мост. Однако, увидев вас, человек замедлил шаги, внимательно посмотрел в вашу сторону и остановился на другой стороне моста. Ваша задача – перейти через пропасть. Но помните, что то же намеривается сделать человек с другой стороны. Постарайтесь согласовать ваши действия. Вы находитесь высоко в горах, а тропа узка».

Работа происходит в парах. Участники встают на противоположные стороны моста и, согласовывая свои действия, переходят мост.

Обсуждение. Кто как взаимодействовал и почему?

Упражнение «Дай книгу». Участвуют 4 человека, зрители внимательно наблюдают поведение и характеры героев. Игровая ситуация: человек купил в магазине последний экземпляр редкой книги, и остальные 3 покупателя, по очереди, просят продать или дать прочи-

тать им эту книгу. Покупателям следует использовать разные стратегии поведения, сыграть разные характеры. После постановки этюда проводится общее обсуждение представленных образов.

Упражнение «Фигуры из спичек».

Вариант I. Группа работает за столом в парах. Первый партнёр выкладывает из спичек какую-то фигуру (закрыв её поставленной книгой), а потом (не называя, что изображено) начинает говорить партнёру, что нужно сделать что бы сложить такую фигуру. Когда фигура готова, книгу убирают и сравнивают оба изображения. Как правило, фигуры не совпадают, и это показывает, как важно иногда выразить свою мысль в словах и понять партнёра.

Вариант II. Группа работает в парах, партнёры разбиваются на номера (1 и 2). Партнёры, сидя спиной друг к другу, кладут на колени планшеты. Первый номер выкладывает из оговоренного количества (чаще 10) спичек какую-то фигуру, а потом (не называя, что изображено) начинает говорить номеру второму, что нужно сделать, что бы сложить такую фигуру. Когда фигура готова, партнёры поворачиваются и сравнивают получившиеся фигуры. Потом номера меняются ролями, и упражнение повторяется ещё раз.

Обсуждение. Кому легче было руководить, а кому подчиняться? Как вы думаете, почему? В каких случаях общение было более эффективным? Что помешало вам понять партнёра или выразить ему свою мысль?

1.8. Занятие 8. Эмоциональная сфера

Материалы и оборудование:

Упражнение «Фильм “Аквариум”»: карточки с заданиями.

Упражнение «Когда слова не нужны»: атласные ленты (для деления группы на пары).

Упражнение «Пантомима “Животные – герои сказок”»: карточки с заданиями.

Упражнение «Отгадай чувство»: карточки с заданиями.

Упражнение «Фильм “Аквариум”. Каждому участнику группы предлагается придумать сценарий и описание художественного фильма «Аквариум» (сюжет, музыка, песня, видеоряд, приглашённые на роли актёры и т. д.).

Фильм «Аквариум» может сниматься в следующих жанрах (указаны на карточках с заданиями): фильм ужасов (триллер), программа «Время»: политические или спортивные новости в аквариуме, комедия, мелодрама, боевик, драма, исторический фильм, научно-популярный фильм о животных, рекламный ролик корма для рыб, фантастика.

После выступления участников проводится обсуждение созданных образов.

Примечание. Выполнение данного упражнения вызывает трудности. Перед выполнением упражнения следует объяснить понятия сюжета, сценария, и особенности их представления посредством видеоряда. Чётко повторить задание. После этого ведущий приводит пример такого сценария. Это упражнение легче выполнять в парах.

Упражнение «Пантомима “Животные – герои сказок”». Каждый участник группы вытягивает бумажную карточку с названием животного. Его задача – выразить характер и особенности животного в движениях. Остальные члены группы отгадывают. Если участники группы долго не могут отгадать, то можно издавать звуки, подражая данному животному.

Медведь	Курица (петух)	Корова	Бабочка
Лиса	Мышка	Змея	Лягушка
Заяц	Воробей	Павлин	Золотая рыбка
Кошка	Собака	Черепашка	Буйвол
Комар	Муха-Цокотуха	Обезьяна	Осёл

Упражнение «Когда слова не нужны». Работа в парах, ладонями и глазами: поспорились, помирились, поласкали, поспорили, комплимент партнёру.

Упражнение «Отгадай чувство». Участникам предлагается продемонстрировать и распознать эмоции и чувства:

Радость	Огорчение	Восторг	Страх
Отвага	Скука	Негодование	Восхищение
Скорбь	Любовь	Ненависть	Ужас
Стыд	Волнение	Отчаянье	Нетерпение
Горе	Надежда	Отвращение	Гнев

Эмоции демонстрируются с помощью мимики и жестов, остальные отгадывают, затем называют и демонстрируют противоположную пару (радость – горе, страх – отвага).

1.9. Занятие 9. Когнитивные процессы (ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, память, внимание, интеллект, речь и язык)

Материалы и оборудование:

Упражнение «Видеоутверждение»: часы, видеокамера, карточки с заданиями.

Упражнение «Орехи»: часы, полотняный мешочек с грецкими орехами (количество орехов в мешочке равно числу участников тренинга).

Упражнение «Поза»: карточки с заданиями.

Упражнение «Угадай предмет или явление»: бумажные карточки с заданиями.

Упражнение «Видеоутверждение». Участники тренинга по очереди садятся на стул, ведущий называет тему монолога – рассказа. Участник в течение одной минуты раскрывает суть предмета. Всё снимается на видеокамеру, затем просматривается и обсуждается. Предлагаемые темы:

Космос	Школа	Время
Животные	Природа	Море
Океан	Воздух	Вода
Огонь	Небо	Африка
Человек	Жизнь	Компьютер

Упражнение «Орехи». Цель: развитие внимания, способности анализировать и понимать скрытую сущность окружающего мира.

Для выполнения этого упражнения понадобятся грецкие орехи и тряпичный мешочек. Орехи кладутся в мешок, их количество соответствует, числу участников.

Участники садятся в круг. Ведущий достает мешок с орехами и просит каждого участника взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нём метки или раскалывать орех нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в мешок. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и предлагает каждому участнику найти свой орех.

Когда это выполнено, участников просят рассказать, по каким признакам им удалось найти свой орех, чем он отличается от других.

Обсуждение. Можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И орехи в мешочке и люди в толпе, на первый взгляд, выглядят одинаково. Для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, выделить индивидуальные особенности.

Упражнение «Поза». Ведущий рассказывает об основных признаках, жестах, позах, по которым можно безошибочно угадать намерения человека.

Члены группы по очереди изображают поведение или позу человека, любой профессии, социального ранга. Остальные угадывают. В случае затруднения выбора профессий, участникам могут быть предложены карточки с заданиями:

Балерина	Дворник
Школьная учительница	Большой начальник
Директор гимназии	Бабушка-пенсионерка
Пожарник	Рыбак
Продавец	Повар
Кондуктор	Художник
Парикмахер	Ведущая телепередачи
Дирижёр оркестра	Полицейский

Анализ. По каким признакам угадали? О чём говорило тело этого человека?

Упражнение «Молчание». Участники садятся в круг, ведущий предлагает им молчать в течение трёх минут.

Обсуждение. Кто о чём думал? Хорошо ли молчать? Как переносится молчание? Можно ли общаться молча?

Упражнение «Угадай предмет или явление». Каждый участник группы вытягивает бумажную карточку с написанным на ней заданием. Его задача – описать свойства и признаки предмета или явления, не называя его. Остальные члены группы отгадывают.

Электрический ток	Луна	Молния	Песок
Аквариум	Звезда	Лошадь	Вода
Часы	Свеча	Оружие	Лёд

Телевизор	Солнце	Воздух	Улей
Ковёр	Электrolампа	Время	Северное сияние
Пчела	Котёнок	Медвежонок	Полиэтиленовый пакет
Видеокассета	Лист бумаги	Курочка	Скворечник
Книга	Фотография	Танец	Карандаш
Футляр для очков	Дверная ручка	Цветочный горшок	Стекло
Старый башмак	Мусорная корзина	Ветер	Черепашка

Упражнение «Фотография на память».

Вариант I. Один из участников – «Фотограф» рассказывает группу как бы для группового портрета, а затем выходит из комнаты, в это время члены группы меняют свои позы, местоположение. Вернувшийся «Фотограф» должен указать, что изменилось в кадре.

Вариант II. Один участник выходит из комнаты, а группа расставляется под руководством ведущего на сцене и замирает в принятых позах. Участник заходит в зал, смотрит и запоминает расстановку, потом отворачивается, а в это время на сцене что-то меняется. Участник должен указать, что изменилось на сцене.

1.10. Занятие 10. Поведенческие реакции

Материалы и оборудование:

Упражнение «Пантомима “Природа”»: карточки с заданиями.

Упражнение «Пантомима “Социальные ситуации и роли”»: карточки с заданиями.

Упражнение «Пантомима “Один день в жизни женщины”»: карточки с заданиями, большой шарф.

Упражнение «Магазин волшебных игрушек»: ноутбук, колонки, аудиофайлы так называемых «минусовок» (музыка популярных песен).

Упражнение «Скульпторы»: атласные ленты (для деления группы на пары), карточки с заданиями.

Упражнение «Наблюдательность»: карточки с заданиями.

Упражнение «Психодрама “Школьные будни: кто есть кто?”»: бумажные карточки с написанными на них ролями, видеокамера.

Упражнение «Пантомима “Природа”». Группа разбивается на две команды. Капитанам раздаются карточки с заданиями. Команда должна без слов изобразить то, что написано в карточке. Вторая команда должна отгадать, что изображает первая команда. Упражнение продолжает вторая команда.

Перечень карточек с заданием:

Зоопарк	Слон	Морское дно	Озеро
Пляж	Облака	Клумба	Курочка и цыплята
Дождик	Ручеёк	Снежинка	Уточка и утята
Луна	Лесная полянка	Уборка урожая	Ветер
Кот, которому ставят прививку	Кот и мыши	Кошка и котята	

Упражнение «Пантомима “Социальные ситуации и роли”». Группа разбивается на две команды. Капитанам раздаются карточки с заданиями. Команда должна без слов изобразить то, что написано в карточке. Вторая команда должна отгадать, что изображает первая команда. Упражнение продолжает вторая команда.

Перечень карточек с заданием:

Спортсмен-прыгун в высоту
 Дирижёр, руководящий хором солдатской песни
 Человек, несущий чемодан с деньгами
 Больной, идущий на приём к стоматологу
 Строитель, забивающий гвоздь
 Именинник, получивший в подарок огромный торт
 Тренер и футбольная команда
 Регистрация в аэропорту
 Симфонический оркестр

Упражнение «Пантомима “Один день в жизни женщины”». Лица участников по очереди закрывают шарфом и просят жестами показать ситуацию из повседневной жизни:

Хочу кушать	Давай пройдем в магазин
У меня скоро день рождения	Завтра будет вечеринка
Женщина красит волосы	Стирка
Мама привела ребёнка в детский сад	Уборка квартиры
Покупка новых туфель	Звонок подружке
Муж возвращается из командировки	Просмотр телевизора

Упражнение «Магазин волшебных игрушек». «В нашем городе открылся магазин игрушек, но не простых, а волшебных. Эти игрушки оживают под музыку». Выбирается ведущий – «покупатель», который заказывает игрушку. Звучит музыка и «игрушка» оживает (участники изображают заказанную игрушку без голосового сопровождения). Когда музыка остановится, участники садятся на свои места, а ведущий выбирает члена группы, наиболее удачно сыгравшего «игрушку».

Упражнение «Скульпторы». Группа получает инструкцию: «Представьте, что перед вами большая глыба мрамора, из которой можно извлекать очень многое. Для разминки сотворите из глыбы скульптуру «Мыслитель». Спасибо, а теперь разделимся на пары и создадим свои композиции».

Перечень карточек с заданием:

Счастливым человеком	Монстр из фильма ужасов
Меланхолия	Королева Маргарита
Супружеская пара	Друзья
Ожидание	Возвращение
Богатырь	Всадник
Король Генрих	Русалка
Фея	Ведьма

Обсуждение созданных образов; может быть, кто-то из группы хочет представить собственную скульптуру (в этом случае ей нужно будет придумать название).

Упражнение «Наблюдательность». Ведущий знакомит группу с терминами «невербальный язык», «язык тела», объясняя их смысл и значение. Участники получают карточки с заданиями и по очереди выражают указанные состояния, а группа должна угадать, что хотел выразить участник. Перечень карточек с заданием:

В класс приходит новая, уверенная в себе ученица
Магазин. Вы примеряете туфли, которые вам понравились
Зоопарк. В вольере вы увидели группу слонов, поразивших воображение
Вы встретили на улице трогательного щенка. Восторг и забота
Сидя в зале заседаний, где проходит научная конференция, вы слушаете длинный доклад. Скука
В класс приходит новый ученик. Он двоечник и второгодник
Вас обрызгала машина. Недовольство и гнев
Девушка долго ожидает автобуса и нервничает

Анализ. Как только состояние угадано, задаётся вопрос: А почему именно так? Какие признаки указывают на то, что это именно такое состояние?

Упражнение «Психодрама “Школьные будни: кто есть кто?”». Участникам тренинга раздаются карточки с ролями, они должны разыграть сценки нештатных ситуаций на уроке, в этих условиях у них есть возможность ярко проявить себя. Этюд снимается на видео, в последствие проводится обсуждение. Роли участников:

Старый учитель математики	Двоечник	Отличник
Учительница пения	Клоун	Староста
Физрук	Хорошист	Троечник

Сцена 1. Урок математики. Начало урока, учитель кладет на стол стопку проверенных тетрадей с четвертной контрольной работой. В этот момент его срочно вызывают в учительскую к телефону, учитель выходит, через некоторое время в окно влетает футбольный мяч (под окном спортплощадка).

Сцена 2. Урок пения. Занятие проводится первым уроком, на улице темно, а в школе внезапно выключили свет.

Сцена 3. Урок физкультуры. В середине урока в спортивном зале прорвало водопроводную трубу, зал начало затапливать.

1.11. Занятие 11. Выбор партнёра противоположного пола

Материалы и оборудование:

Упражнение 1. «Найди своего партнёра»: карточки с заданиями.

Упражнение «Найди своего партнёра». В соответствии с полученными карточками участники перевоплощаются в различных животных и получают задание найти себе партнёра с помощью только невербальных средств (вариант I), используя только звуки (вариант II).

Муравей	Муравьица
Слон	Слониха
Ворон	Ворона
Кот	Кошка
Заяц	Зайчиха
Козёл	Коза

Упражнение «Кошки, собаки, коровы». Участникам рассчитаться на 1, 2 и 3 номера, разойтись по залу и закрыть глаза. Первые номера будут кошками, вторые – собаками, а третьи – коровами. Всем животным нужно собраться в свою компанию по звукам, которые они издают.

Упражнение «Близкий человек». Один из членов группы отходит к стене зала и становится лицом к окну, а группа выстраивается за его спиной в порядке, который определяется степенью близости отношений (дружеские отношения, общие интересы, одинаковые «взгляды на жизнь»). Ведущий проходит перед построенной группой и, хлопая членов группы по плечу, присваивает порядковые номера. Группа расходится. Затем участник поворачивается к группе и снова выстраивает группу в ряд, начиная от наиболее близкого ему человека и заканчивая людьми, с которыми он формально знаком.

Примечание. При выполнении этого упражнения представляет интерес тот факт, что, в большинстве случаев, самостоятельное построение группы соответствует её расстановке участником.

1.12. Занятие 12. Гендерные и семейные взаимоотношения

В процессе проведения психотерапии различных нарушений (расстройства гендерной идентичности, девиантные формы материнского поведения, аддиктивное поведение и т. д.) часто возникает необходимость коррекции гендерных и семейных взаимоотношений. Задачи, стоящие перед психотерапевтом, условно можно разделить на две группы: развитие способов самопомощи по улучшению отношений в семье и изменение внутрисемейных отношений.

Направление работы I. Развитие способов самопомощи по улучшению отношений в семье.

Цель: Знакомство семейными правилами и ролями. Понятие о семейных стратегиях поведения. Стресс-преодолевающее поведение в семье. Изучение способов самопомощи по улучшению отношений в семье.

Материалы и оборудование:

Техника «Моя семья» (Хажиллина И. И.): листы белой бумаги формата А4, простые карандаши, шариковые ручки.

Упражнение «Как я могу улучшить отношения в семье»: лист ватмана, листы белой бумаги формата А4, шариковые ручки, маркер.

Упражнение «Письмо домой»: листы белой бумаги формата А4, шариковые ручки.

Упражнение «Львиный прайд». Данное упражнение используется в начале занятия. Оно преследует несколько задач: сплочение группы, снятие скованности и пассивности группы, получение членами группы опыта взаимодействия в большой семье. Упражнение выполняется стоя, рычание льва может сопровождаться пластикой имитирующей движения крупного хищника.

«Все мы львы, у нас большая львиная семья – прайд. Охотничий участок, контролируемый нашим прайдом достигает несколько десятков квадратных километров. Давайте зарычим так громко, чтобы было слышно по всей занимаемой нами территории. Как только я дам команду: «Рычите, львы!» мы издадим громкое рычание (группа рычит). Хорошо рычите, львы... А кто может рычать ещё громче? Разве это львиный рык? Это писк или мяуканье котят! Давайте издадим громогласный рёв».

После того, как группа издаст звук необходимой громкости, можно переходить ко второй части упражнения:

«Вы читали сказку чешского писателя Милоша Мацоурека, а может быть смотрели мультипликационный фильм «Каникулы Бонифация» (1965) о цирковом льве по имени Бонифаций, который поехал в Африку? Вот и наш прайд тоже будет путешествовать – мы поедем кататься на паровозе».

После этого, группа строиться в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. Ведущий – паровоз, он начинает медленно двигаться по периметру зала, издавая пыхтение и совершая характерное покачивание, имитирующее движение железнодорожного транспорта. Обойдя зал один раз, психолог имитирует свист паровозного гудка и встаёт в конце «состава», а место паровоза занимает стоящий за психологом участник. Он должен двигаться несколько быстрее и издавать более громкие звуки. Продолжать упражнение, пока каждый участник не побывает в роли паровоза.

Техника «Моя семья» (Хажиллина И. И.). Инструкция участникам: «Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и нарисуйте на нём ромашку с семью лепестками. Представьте, что этот цветок – ваша семья. Напишите в сердцевине ромашки “Моя семья”».

1. Посмотрите на этот замечательный цветок, подумайте о своей семье, представьте членов вашей семьи и перечислите их на первом из лепестков.
2. Подумайте о своей семье и напишите на втором лепестке, что вам нравится делать всей семьёй, всем вместе.
3. На третьем лепестке напишите, какие правила существуют в вашей семье? Кто их придумал и строго ли они соблюдаются?
4. На четвёртом лепестке напишите, как принимаются решения в вашей семье? Кто именно это делает?
5. На пятом лепестке напишите, как реагируют члены вашей семьи когда вам плохо, радостно?
6. В шестом напишите, как принято в вашей семье справляться с жизненными трудностями и стрессами. Что обычно делается для их преодоления?
7. На последнем – седьмом лепестке напишите пожелания своей семье (что бы вы хотели попросить у членов своей семьи для себя).

Посмотрите на этот замечательный цветок, прочитайте написанное. Какие чувства у вас возникают сейчас, когда вы думаете о своей семье?»

После завершения упражнения участники группы должны рассказать о каждом из написанных пунктов. Ведущий задаёт уточняющие вопросы. Цель ведущего – помочь участникам осознать, в какой семье они живут, какие способы взаимодействия в семье используются. Ведущий даёт возможность почувствовать, какие ролевые позиции занимают члены семьи. После выполнения упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Как я могу улучшить отношения в семье». Ведущий просит участников написать на листе бумаги, что они могут сделать для того, чтобы отношения с детьми, супругом, родителями и другими родственниками стали лучше. Затем он просит их прочитать написанное и предлагает при помощи мозгового штурма придумать методы самопомощи по улучшению отношений в семье. Все предложенные способы записываются на ватмане. Участники выбирают из них подходящие для себя.

Упражнение «Письмо домой». Ведущий предлагает заняться улучшением отношений прямо на занятиях, для этого каждому нужно написать письмо тому члену своей семьи, общение с которым вызывает наибольшие трудности. Методика позволяет дезактуализировать

эмоциональные переживания и найти компромиссное решение конфликтной ситуации.

Направление работы II. Изменение внутрисемейных отношений

Хорошо зарекомендовал себя метод помогающей практики «**Системные семейные расстановки**», предложенный немецким психотерапевтом – Бертом Антуаном Хеллингером в начале 1980-х гг.

Показания к проведению. Внутрисемейные конфликты, нарушения родовых отношений.

Методологическая база классических семейных расстановок. Классические семейные расстановки представляют собой групповую работу психолога по запросу клиента. Методологическим базисом семейных расстановок является представление о том, что запрос (проблема) клиента связана с нарушением так называемых Порядков в его семейной системе. Эти нарушения могут быть выявлены через работу участников группы и восстановлены через интервенции терапевта.

Концепция семейных систем по Б. А. Хеллингеру. В концепции основоположника метода – Б. А. Хелленгера, к семейной системе человека относятся люди, связанные с ним отношениями кровного родства или значимыми межличностными отношениями, которые могли оказать влияние на важные этапы биографии членов семьи, сохранение жизни членов семьи или на их гибель – «отношениями жизни и смерти» (Хеллингер Б. А., 2008). В семейную систему входят все члены рода: не рождённые, живущие в настоящее время, умершие люди. К семейной системе люди относятся независимо от того, имеются ли у клиента сведения о них или даже о самом факте их существования. Б. А. Хеллингер указывал, что в общем случае к семейной системе клиента относятся:

- биологические родители клиента (независимо от того, живы они или умерли, знал их клиент или не знал, был ли он зачат естественным путём или с использованием технологии экстракорпорального оплодотворения);
- братья и сёстры клиента: родные и неполнородные; живые, умершие, нерождённые (прерванная беременность, роды незрелым плодом); известные клиенту или нет;
- сексуальные партнёры, супруги, независимо от длительности отношений и того, являлись ли отношения официально зарегистрированными. Зачатие ребёнка соединяет его родителей в семейную систему независимо от характера отношений;

- дети клиента: нерождённые, живые, умершие, усыновлённые или отданные на усыновление, известные клиенту или нет;
- другие кровные родственники: дяди и тёти, бабушки и дедушки, братья и сёстры бабушек и дедушек, прабабушки и прадедушки;
- люди, которые связаны с клиентом или другими членами его системы «отношениями жизни и смерти»: кто принимал участие в кризисных событиях жизни членов семьи, а также тот, кто спас жизнь или лишил жизни кого-то из членов семьи. Следует отметить, что возможно погружение в отдаленные исторические события как отрицательного оттенка (революции, войны, политические репрессии, стихийные бедствия), так и положительного (всесоюзные стройки, освоение целинных и залежных земель, олимпиады).

Вышеуказанные правила отнесения к семейной системе не являются жёсткими и однозначными, они были выведены Б. А. Хеллингером и другими расстановщиками в процессе практической деятельности.

Законы, действующие в семейных системах (по Хеллингеру Б. А., 2008). В процессе практической деятельности Б. А. Хеллингером были сформулированы действующие в семейных системах законы, получившие названия «Порядки»:

1. Закон принадлежности. Каждый член семейной системы имеет право на принадлежность к ней. Нарушение этого Порядка, т. е. исключение кого-либо из семейной системы приводит к тому, что другой член системы занимает его место, вынужден в некоторых деталях повторять его судьбу, испытывая неясные ощущения «я не на своем месте». Пример: «Твоя прабабушка Анна Никитична была известным профессором хирургии, и ты, Галина, должна идти по её стопам. Будешь поступать на лечебный факультет медицинского университета».

2. Закон иерархии. Новая семейная система имеет приоритет перед старой. Например, вступление в брак создаёт новую семейную систему для девушки, и эта система имеет приоритет перед её родительской системой. Нарушение этого Порядка (когда девушка остаётся в более сильной связи с родителями, чем с супругом и своими детьми) приводит к ослаблению и возможному распаду новой системы (её семьи).

3. Закон баланса между брать и давать. Если один член системы что-то даёт другому члену системы (либо что-то отнимает) – это должно быть адекватно уравновешено. Дисбаланс приводит к ослаблению или распаду взаимосвязей в этой части системы. Б. А. Хеллингер говорит о «положительном уравновешивании», когда человек, получивший

блага, оказывает ответные любезности, объём которых несколько превышает полученное. В «отрицательном уравнивании» нанесённый ущерб может быть компенсирован виновником, в этом случае сохраняется возможность восстановления отношений.

Действие законов семейных систем (Порядков) не является однозначным. Семейная система не анализируется на выполнение или невыполнение в ней этих законов, также как не предпринимаются меры, направленные на поиск исключённых лиц. Семейная система исследуется феноменологически – т. е. через расстановку и наблюдение того, что в ней проявляется.

Материалы и оборудование для проведения расстановки по классической схеме

Несколько крупных мягких игрушек (медвежонок, курочка, щенок, черепашка, котёнок). Игрушки нужны для заполнения пустых мест в расстановке, когда ролей больше, чем участников и на одного участника тренинга приходится по две роли (более двух ролей давать не следует). Для погружения группы в трансное состояние используется специальная музыка для медитаций – она транслируется через ноутбук с колонками.

Классическая схема проведения расстановки.

1. Организационный момент. Приветствие ведущего. Группа 9–12 человек садится в круг. Ведущий напоминает правила поведения в тренинговой группе, участники по кругу называют свои имена в той форме, в какой они хотят их слышать (возможно использование псевдонимов).

2. Трансное состояние для группы. Медитативная техника (15–20 минут). После выхода из трансного состояния, участники тренинга по кругу, кратко рассказывают о своих видениях.

3. Выбор клиента. Ведущий предлагает кому-то из участников предъявить свою семейную проблему, над которой группа будет работать на сегодняшнем сеансе (в дальнейшем этого участника будем называть клиентом).

4. Сбор анамнеза. Клиенту предлагается рассказать о своей семье и о своих предках по материнской и отцовской линии. Особое внимание следует уделить, тем членам рода, которые прославили себя и оставили след в веках, и тем, которые имели какие-то пороки и отклонения в поведении.

5. Формулировка запроса. После рассказа о своей семье клиент формулирует запрос.

6. Назначение на роль. Клиент назначает участников тренинга на роли наиболее значимых членов своего рода. Группа строится в ряд, клиент проходит перед строем и раздаёт роли, а участники их принимают:

- Ты больше не Галина, ты будешь моей прабабушкой Анной.
- Да, я буду твоей прабабушкой, Анной.

При назначении на ключевые роли желательно соблюдать соответствие биологического пола участника тренинга полу замещаемого члена семьи. Если участников тренинга меньше, чем ролей, то допускается назначение одного участника на две роли. Трансляция нескольких ролей называется многоуровневым замещением, в этом случае заместитель играет роли попеременно, заполняя своё место в расстановке мягкой игрушкой. Клиент должен назначить участника и на свою роль.

Начальная расстановка. В процессе расстановки клиенту даётся инструкция: «постарайтесь как можно меньше ориентироваться на то, что Вы думаете о взаимоотношениях членов своего рода, а сконцентрируйтесь на том, как Вы интуитивно ощущаете расположение фигур». Группа стоит в ряд с открытыми глазами, а клиент с закрытыми глазами заходит сзади и, положив руки на плечи участнику, ведёт его по залу, управляя им. Таким образом, делается расстановка всех участников. Заместители располагаются в пространстве (расставляются) клиентом по интуитивному ощущению того, как могли бы быть выражены в пространстве взаимоотношения членов системы. Фигуры расставляются медленно и просто стоят в пространстве, без театрального выражения позой или мимикой их отношений. Расставленные заместители должны сохранять положение и ориентацию относительно друг друга на протяжении всей работы.

7. Изображение проблемы. Каждому участнику группы предлагается посмотреть, как группа расставлена по залу и сказать: на какую фигуру это похоже. Клиента спрашивают: какая из предложенных метафор ему кажется самой подходящей. Выбранная клиентом метафора является символическим обозначением проблемы.

8. Опрос заместителей. Основой расстановочной техники является возникающее в этот момент заместительское восприятие – заместитель члена системы начинает чувствовать то, что чувствует (или чувствовал) его прототип. Это могут быть как соматические ощущения (боль в сердце, если замещаемый участником дедушка клиента страдал сердечно-сосудистыми заболеваниями), так и эмоции (гнев, радость), а также образы и картины (рождение, убийство). Практически каждый

человек может быть заместителем и воспринимать информацию о замещаемом прототипе, только одни люди более чувствительны, другие менее, хотя опыт заместительской практики развивает заместительское восприятие. В простейшем случае заместитель вживается в роль, трактуя её в соответствии со своим опытом и представлениями, как это делают артисты. Но, заместительское восприятие возникает и при полном отсутствии информации о замещаемом члене системы как у самого заместителя, так и у клиента. Это позволяет предположить наличие трудно объяснимого академической наукой феномена – возможности контакта заместителя с неопределённым внешним информационным источником. После начальной расстановки фигур клиент и ведущий подходят к каждому участнику и опрашивают заместителей об их чувствах и ощущениях, что позволяет составить представление о том, какая именно динамика (взаимоотношения, их история и потенциальное развитие) имеется в системе клиента в настоящее время и как наблюдаемая динамика может быть связана с запросом клиента.

9. Анализ системы. Расставленные клиентом заместители образуют систему рода, имеющую своё пространственное выражение. В норме супруги стоят рядом, маленькие дети находятся рядом с родителями, братья и сёстры стоят по старшинству. Нахождение заместителей в атипичном пространственном расположении является признаком дисбаланса в системе родовых отношений (наличие семейных конфликтов, расторгнутых браков, внебрачных детей, девиантного или делинквентного поведения кого-то из членов семьи).

10. Изменение положения фигур в пространстве. Расстановка продолжается через передвижение фигур в пространстве. В зависимости от стиля ведения расстановки, ведущий позволяет заместителям самим двигаться и вступать во взаимодействия либо сам переставляет и опрашивает заместителей. В процессе работы проводится опрос заместителей об их чувствах, поиск контакта с исключёнными фигурами и проявление происходящего через так называемые «разрешающие фразы» – признание клиентом существующего состояния.

11. Восстановление системы. Собственно коррекционной составляющей работы является расстановка рода в правильном порядке, соответствующим структуре поколений: младшие дети, старшие дети; супруги, их братья и сёстры; родители супругов (тесть, теща, свекор, свекровь); прадеды и прабабки. В большинстве случаев, в той или иной степени удаётся восстановить структуру рода и урегулировать взаимоотношения между отдельными членами семьи. Это объективно выгля-

дит как правильное пространственное расположение заместителя и субъективное ощущение им «своего места», переживания состояния ясности и гармонии. Поставленный клиентом запрос дезактуализируется, достаточно часто проявляется смысл проблемной ситуации и понимание пути её разрешения. Прийти к удачному разрешению удаётся не во всех случаях, но, как правило, даже частичное движение к решению даёт клиенту импульс к новому пониманию ситуации. Действие расстановки приводит к изменениям взаимоотношений в семье клиента, в том числе в тех случаях, когда клиент не находится в прямом контакте с членами своей семьи. Описаны случаи, когда после проведенной расстановки отмечалось установление контакта с потерянными родственниками, нахождение документов, получение новой информации о членах семьи.

12. Трансовое состояние для клиента. Ведущий вводит клиента в измененное состояние сознания, с целью снятия психологического напряжения, тревоги, и закрепления достигнутых позитивных изменений. Текст, произносимый ведущим, имеет примерно такое содержание: «Сейчас, когда ваш род расставлен в правильном порядке, закройте глаза, приятное тепло разливается по вашему телу... Вы занимаете своё место в структуре своего рода, своей семьи, почувствуйте как сила и уверенность ваших предков передаётся вам, она наполняет вас и передаётся дальше, к вашим детям...»

13. Снятие ролей. Группа строится в ряд, клиент проходит перед строем и снимает роли, а заместители их отдают. Пример:

- Ты больше не моя прабабушка Анна, а Галина.
- Да, я Галина.

Если участник расстановки был назначен на две роли, то снимаются обе роли, в порядке обратном их назначению.

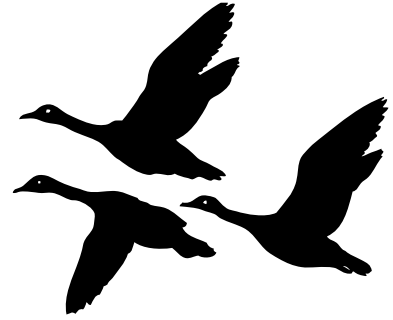
14. Завершение сеанса. Группа садится в круг, краткое обсуждение. Комментарии ведущего. Прощание.

Примечания. В расстановке принимают участие все значимые члены рода (не родившиеся, живые, «запрещённые», умершие). Особое внимание следует уделить правильному порядку расстановки рода и сделать на этом акцент. Курс терапии предполагает, что число проведённых сеансов равно числу членов группы, т. е. каждый участник один раз будет клиентом и 8-11 раз поучаствует в расстановке.

Выше описана классическая схема проведения расстановки. Вместе с тем, в процессе развития своей концепции, к 2010 г. Б. А. Хеллингером было предложено 5 принципиально различных подходов к ведению

расстановок: классические порядковые расстановки (примерно до 1998 г.), «движения Души» (примерно до 2011 г.), «движения Духа (до апреля 2008 г.), многоуровневые расстановки (до ноября 2009 г.), «мёртвые» расстановки (с ноября 2009 г.). Кроме многообразия постановочных технологий расширилась и область их применения: созданы схемы бизнес-расстановок (анализ ситуаций связанных с отношениями в трудовых коллективах, бизнесом), симптомные расстановки (лечение психосоматических заболеваний), социальные расстановки (анализ взаимоотношений политических партий и социальных групп). Существующий в социуме интерес к магии и оккультизму обуславливает появление новых типов расстановок: с фигурками, картами Таро, рунами старшего футарка, астрологическими знаками.

Всё вышеизложенное позволяет сделать вывод о гибкости метода, предложенного Б. А. Хеллингером, а также о заложенном в методе высоком коррекционном потенциале.



ГЛАВА 2. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

2.1. Тексты для проведения трансовых состояний (общепсихологическая практика)

Водопад

(Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007)

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сосредоточитесь на своих ощущениях.

Представьте себя в горах, в долине. Почувствуйте, как шумят деревья, поют птицы, вдохните запахи цветов, ощутите какая мягкая трава под вашими ногами. Дышитесь свободно и легко. Светит ласковое солнце. Представьте водопад, бьющий из гранитной скалы. Его чистая вода сверкает в лучах солнца, его журчание разносится в воздухе. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где всё гораздо чище и яснее чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в Вас проникает её благотворная прохлада, просветляющая чувства.

А теперь встаньте под водопад, пусть вода льётся на Вас. Представьте, как она способна проникать сквозь каждую клетку вашего тела. Она протекает сквозь ваше сознание, сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств.

Почувствуйте, как вода вымывает из Вас весь тот психологический мусор, который неизбежно накапливается день за днём: разочарования, огорчения, заботы, тревоги, ненужные мысли, прежнее неконструктивное поведение.

Постепенно Вы почувствуете, как чистота этой воды становится Вашей частотой, а её энергия – Вашей энергией.

Наконец представьте, что Вы этот водопад, в котором всё возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

А теперь пора вернуться в настоящее. Почувствуйте своё тело, руки, ноги. Сделайте медленный вдох, а на выдохе откройте глаза.

Остров счастья

(Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007)

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Вы вдыхаете голубой, прохладный воздух. Выдыхаете тёплый, розовый. Наблюдайте за тем, как выдох растворяется в тишине и безмолвии. Всё тело приятно расслабляется. Вам спокойно и уютно. Вы излучаете безмятежность.

Сейчас мы совершим увлекательное путешествие. Мысленно покиньте эту комнату, и отправьтесь туда, где не слышны звуки большого города.

Представьте весенний, яркий солнечный день. Вы стоите на краю луга, залитого солнечным светом. Луг покрыт сочной травой и цветами, воздух насыщен их ароматом. Слышатся голоса птиц. Где-то совсем близко весело журчит ручеёк. Вы идёте вперед, любуетесь окружающей природой.

Прилягте на эту ласковую траву и посмотрите, как в голубом небе медленно плывут белые облака.

Вы отдыхаете и наслаждаетесь слиянием с природой. И всё же, как ни хорошо вокруг, Вас смутно тянет вперед.

Далеко впереди Вы видите вершину горы. Вы знаете, что на пути к вершине Вы встретите некоторые препятствия. Но Вас всё равно притягивает вершина. Чтобы достичь вершины необходимо пройти через лес. У Вас есть выбор: остаться на этом сказочном лугу и возможно лишиться чего-то или рискнуть. Это Ваш шанс. Те, кто выбрал вершину, уже начали свой путь. Мне остается пожелать Вам быть внимательным и ничего не пропустить.

Итак, пройдя через лес и миновав все препятствия, Вы добрались до вершины горы. Это маленькая площадка. Здесь, наверху Вы вдыхаете бодрящий морозный воздух. Подойдите к самому краю, созерцание лежащей внизу долины вселяет спокойную уверенность. Вы стоите на вершине, смотрите вдаль и чувствуете, что где-то находится место, где Вас ожидает долгожданная встреча.

Где-то существует маленький островок. Об этом месте знаете только Вы. Это место где спокойно и хорошо. Достаточно небольшого усилия воли, чтобы перенестись с вершины на Ваш остров. Это место принадлежит только Вам. Здесь Вы можете делать всё что захотите. Пройдитесь по Вашему острову.

Ваше внимание привлёк розовый куст с распустившимися цветами и несколькими бутонами. Посмотрите на один из бутонов. Бутон ещё покрыт зелеными листиками, но на самой верхушке точка белого цветка. Очень медленно лепестки начинают раскрываться. И вот вашему взгляду открывается весь цветок. От розы исходит лёгкий аромат. Раскрытую розу освещает солнечный луч, дающей ей свет и тепло. Посмотрите в самый центр цветка. Вы видите, как там появляется обращенное к Вам лицо. Оно преисполнено понимания и любви. Расскажите ему о том, что для Вас важно (пауза). А теперь представьте, что Вы стали одним из цветов розового куста. Эта роза и Вы – одно. В любой момент Вы можете соприкоснуться с Ним (Ней) и обрести их качества.

А теперь пришло время возвращаться назад. Сейчас Вы начнёте просыпаться, но состояние, в котором Вы находитесь, будет сохраняться ещё долго. Начинайте дышать глубже. С каждым вдохом Вы всё больше и больше чувствуете своё тело, чувствуете свои ноги касающиеся пола. Чувствуете руки. Чувствуете своё лицо. Сделайте глубокий вдох, затем откройте глаза.

Убежище

Сядьте прямо, расслабитесь, закройте глаза, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что Вы находитесь в некотором месте, которое могли бы назвать своим убежищем.

Это может быть хорошо знакомое Вам место или совсем не известное, реальное или существующее в вашем воображении, из прошлого или настоящего, из сновидения или мечты. Важно для Вас одно: здесь Вы абсолютно защищены от всех и всего.

Посмотрите вокруг себя. Что Вас окружает? Что Вы делаете сейчас? Возможно, Вы слышите какие-то звуки... Чувствуете какие-то запахи.. Здесь прохладно или тепло?

Вы здесь совершенно свободны и можете делать все, что Вам хочется. Здесь никого нет, кроме Вас. Вам спокойно, уютно, хорошо. Здесь нет времени, некуда спешить, можно ни о чём не думать. В своём

убежище Вы можете получить для себя всё то, что Вам не достаёт, что хотелось бы иметь...

Вы отдыхаете и набираетесь сил. Вы можете быть здесь столько времени, сколько Вам нужно. Когда Вы почувствуете себя достаточно сильным, отдохнувшим, спокойным, уверенным, возвращайтесь к нам. Возвращайтесь к тем, кому Вы нужны, к тем, кто Вас ждёт, кто Вам дорог. Возвращайтесь к нам, зная, что это убежище только Ваше, и в любой момент Вашей жизни, когда это Вам будет необходимо, Вы можете по своему желанию попасть туда и вернуться оттуда.

Сделайте пять глубоких вдохов, и откройте глаза.

Стрела **(формирование целенаправленности)**

Сядьте удобно, расслабитесь, закройте глаза. Сосредоточитесь на своём дыхании – оно спокойно и размеренно.

Представьте, что Вы находитесь в дубовом и буковом лесу, на залитой солнцем поляне. У Вас в руках большой лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в левой руке, а стрелу с наложенной тетивой – в правой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы ваших рук, когда Вы кладете на тетиву стрелу и спокойно, уверенно натягиваете лук. На расстоянии пятидесяти шагов находится ваша мишень. Следя за наконечником стрелы, Вы наводите его на мишень.

Теперь лук натянут до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении, в предвкушении выстрела. Всё, что от Вас требуется – мягко отпустить стрелу, чтобы эта энергия согнутого лука понесла её к цели. Почувствуйте, как разгибание пальцев правой руки освобождает энергию движения – стрела отпущена. Наблюдайте за её полётом, почувствуйте её целенаправленность. Для стрелы со стальным гранёным наконечником и серыми гусиными перьями, нет ничего, кроме цели. Стрела не знает сомнений или колебаний, её ничего не отклоняет в полёте. Стрела летит совершенно прямо; с глухим звуком она вонзается в центр мишени, и остаётся там, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выберете в висящем за правым плечом туле, ещё одну стрелу и выпустите её. Сделайте ещё несколько выстрелов, ощущая в себе спокойную, твёрдую, целенаправленную, сосредоточенную силу стрел с кованными стальными наконечниками и оперением из серых гусиных перьев.

Сделайте несколько глубоких вдохов, и откройте глаза.

Восстановление дома (пробуждение жажды жизни)

Удобно устройтесь, расслабитесь, закройте глаза. Ваше дыхание спокойное и глубокое.

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызывать у Вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы Вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные фрагменты стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стёкла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше. Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, Вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким Вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, метете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают подрастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы... Это Ваш дом. И Вы можете его обставить его, как хотите. Уделите время обустройству каждой комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он Вам понравился. Не хотели бы Вы, скажем поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, то, что считаете нужным.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они ярко светят. В камине трещат поленья; Вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них течёт вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте цветы в вазы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане. Это Ваш дом и сад.

Сделайте спокойный, уверенный, глубокий вдох; спокойно, не торопясь выдохните и откройте глаза.

2.2. Тексты для проведения трансовых состояний (практика в рамках аналитической психологии К. Г. Юнга)

Внутренний ребёнок (апелляция к архетипу Ребёнок)

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Вы вдыхаете голубой, прохладный воздух. Выдыхаете тёплый, розовый. Наблюдайте за тем, как выдох растворяется в тишине и безмолвии. Всё тело приятно расслабляется. Вам спокойно и уютно. Вы излучаете безмятежность.

Сейчас мы совершим увлекательное путешествие: отправимся далеко, на Юг, где есть чудесный остров. Это затерянный в океане уголок земли. На острове никого нет – он необитаем... Вокруг ласково плещется залитое солнцем море, свежий ветер ласкает Вас своим дыханием... Вы один... Вы идёте по берегу, ощущаете, как прохлада ветра охватывает Ваше тело, оно поддается ветру и наполняется лёгкостью... Вы ощущаете свежесть и чистоту океанского ветра, вдыхаете его. Под ногами Вы чувствуете тёплый, приятный песок, который даёт отдых.

Вы спокойно идёте вдоль полосы прибоя и видите, что вдалеке Вам навстречу идёт человек. Этот человек подходит всё ближе и ближе... Это ребёнок. Вы всматриваетесь в его лицо и оно кажется Вам знакомым. Этот ребёнок – Вы в далёком прошлом... Вы подходите к ребёнку... Он не знает, что Вы – это его будущее... Может быть ребёнок рад встрече, а может быть насторожен или растерян... Скажите ребёнку слова приветствия, чтобы он понял, что Вы – близкий ему человек... Вы думаете, каково ему – тому ребёнку, которого Вы встретили, как он себя чувствует... что думает..., может он хочет чем-то поделиться с Вами или у него есть вопрос... Сейчас у Вас есть возможность, сказать ребёнку что-то важное. Может быть, это будут слова поддержки и одобрения, а может быть – напутствие или совет. Вы скажете ребёнку то, что даст ему силы и поможет выстоять в испытаниях жизни. Скажите ему то, что Вам кажется важным... Поделитесь своими знаниями, опытом, силой.

Теперь Вы на острове не один – у Вас есть друг. Может быть, Вам захочется насладиться теплым солнечным днём: сидеть рядом, смотреть на небо и облака, купаться, вместе встретить закат или восход солнца...

А теперь обнимите этого ребёнка – самого себя, только маленького, позвольте ему слиться с Вами – взрослым, стать с Вами единым целым и остаться с Вами навсегда...

Пришло время возвращаться назад. Сейчас Вы начнёте просыпаться, но состояние, в котором Вы находитесь, будет сохраняться. Начните дышать глубже. С каждым вдохом Вы всё больше и больше чувствуете своё тело, чувствуете свои ноги касающиеся пола. Чувствуете руки. Чувствуете своё лицо. Сделайте глубокий вдох, затем откройте глаза.

Визит к Старцу
(апелляция к архетипу Мудрец)

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Вы вдыхаете голубой, прохладный воздух. Выдыхаете тёплый, розовый. Наблюдайте за тем, как выдох растворяется в тишине и безмолвии. Всё тело приятно расслабляется. Вам спокойно и уютно. Вы излучаете безмятежность.

Сейчас мы совершим увлекательное путешествие: направимся туда, где скалистые горы граничат с океаном. Вы чувствуете, как с моря веет свежестью, видите чайку, кружащуюся высоко в небе. Воздух наполнен ароматом свободы и океанского простора. Вы идёте по горной тропе над океаном, постепенно поднимаясь всё выше. Тропа привела Вас к пещере. Вы входите в неё. Гулко раздаются шаги в пустом зале... Своды потолка уходят в высоту, воздух прохладен. Вокруг никого – Вы один... В центре пещеры Вы видите обложенный круглыми камнями костёр. К костру можно присесть, погреться около него, подумать о чём-то своём... Прохладный воздух пещеры согревается жаром костра.

Вы видите, что в глубине пещеры, отделённый от Вас пламенем костра, кто-то стоит. Вы чувствуете чьё-то присутствие... Теперь Вы не один – рядом с Вами тот, кто понимает Вас, верит Вам, защищает Вас... Вы вглядываетесь в темноту, чтобы понять – кто рядом с Вами... Вы встаёте и идёте к нему. В глубине зала Вы замечаете Старца... Он смотрит на Вас спокойно и мудро... Внимательно смотрите ему в глаза. Старец отвечает Вам взглядом и его глаза теплеют. Глаза Старца словно говорят:

– А, вот и ты!

У Вас начинается разговор... Вы понимаете, что сейчас есть возможность получить ответ на самый важный и сокровенный вопрос Вашей жизни... Задайте Старцу этот вопрос. Выслушайте, что он скажет...

Старец приветливо улыбается и кивком головы разрешает Вам задать ещё один вопрос... И снова на него прозвучит ответ... Слушайте его...

А теперь, посидите, подумайте и сформулируйте третий, и последний вопрос, который Вы зададите Старцу... Внимательно смотрите в лицо старца, вслушивайтесь в звуки его голоса.

Когда на все вопросы получены ответы, Вы можете поблагодарить Старца за его теплоту, мудрость, защиту, а может за что-нибудь ещё... Попрощайтесь со Старцем и отпустите его... Его присутствие, его тепло, его мудрость будет с Вами всегда...

Выйдите из пещеры, ощутите, как тёплый ветер ласкает Ваше тело, гладит по лицу своим лёгким крылом и солнце ласково обволакивает вас. Вы возвращаетесь по знакомой горной тропе и выходите на берег океана. Входите в тёплую воду... Вы ощущаете, как сила океана вливается в Вас, как волны смывают все разочарования и обиды, придают Вашему телу лёгкость... Как ветер даёт Вам уверенность. Как солнце наполняет Вас жизненной силой, даёт заряд энергии и тепла... Вода очищает Вас от всего лишнего, наносного, чуждого Вам, Вашей личности, Вашей сути... Океан подхватывает Вас и качает на своих волнах. Ощутите радость свободы, лёгкости и силы, с которой волны качают Вас.

Через минуту Вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате, но ощущение покоя, свободы, уверенности и силы останется с Вами. Сейчас Вы начнёте просыпаться. Начинайте дышать глубже. С каждым вдохом всё больше и больше чувствуете своё тело, чувствуете свои ноги. Чувствуете руки. Чувствуете своё лицо. Сделайте глубокий вдох, затем откройте глаза.

2.3. Психотерапевтические установки

Комплекс 01

(Шелехов И. Л., 2002)

1. Я взрослый и самостоятельный человек.
2. Я могу добиваться успеха.
3. В своих действиях я даю отчёт только Богу. Я живу в соответствии со своей совестью.
4. Я сама хозяйка своей судьбы.
5. Я делаю то, что считаю нужным.
6. У меня есть люди, которым я нужна. Я – счастливый человек.
7. Моя личная жизнь – это моё личное дело.
8. Я мать двоих детей.
9. Я красивая женщина.

10. Во вверенном мне структурном подразделении я руковожу так, как считаю нужным. Вышестоящее руководство должно мне доверять.

Комплекс 02

(Шелехов И. Л., 2003)

1. Я всегда говорю спокойно.
2. Я легко владею собой.
3. Я сильная и добрая.
4. Я выше мелочей, я всегда спокойна и уверена в себе.
5. Мне приятно быть вежливой.
6. Я спокойна.

Комплекс 03

(Шелехов И. Л., 2004)

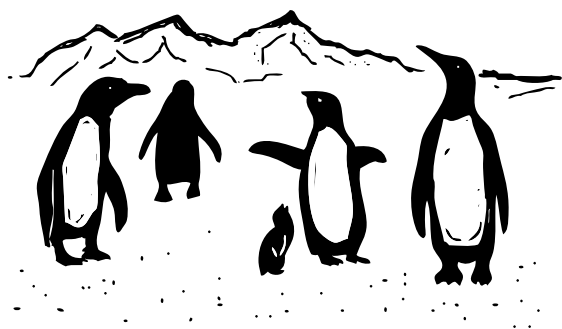
В прошлом мне довелось много путешествовать. Я посетил Тибет и долго жил в буддийском монастыре. Однажды утром, старый лама – мой учитель, сказал, что я достоин, и открыл мне истину, знание которой меняет человека. Он назвал мне семь слов, сказав, что человек, который их услышал, никогда не будет прежним. Я назову эти семь слов Вам. Эти слова просты, но их сочетание обладает странным свойством: оно направляет жизнь человека по другому пути.

Вот эти слова: (говорить медленно и отчётливо) окно, зелень, свет, тепло, выдох, мама, любовь.

Теперь, когда Вы услышали их, начинается новая жизнь, совсем другая.

Комплекс 04

1. Такое не забывают.
2. Реально и осязаемо.
3. Надежно и всерьёз.
4. Это по-настоящему.



ГЛАВА 3. КОМПЛЕКСНЫЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЮ СОЦИАЛЬНО-РОЛЕВОЙ МАТЕРИНСКОЙ ФУНКЦИИ

Данные программы представляют собой комплекс мероприятий психолого-педагогического и психологического характера, направленных на формирование социально-ролевой материнской функции и её коррекцию в случае наличия девиантных форм материнского поведения. Методологическим базисом разработанных программ являлся системный структурно-уровневый подход М. С. Роговина, Г. В. Залевского; концепция психологии отношений и теория личности В. Н. Мясищева; теория гендерных схем и концепция андрогении С. Бем; личностно ориентированный (клиент-центрированный) подход К. Р. Роджерса; концепция гуманистической психологии и экзистенциализма, сформулированная в работах А. Маслоу, В. Франкла, Ш. Бюлера, Р. Мэй, С. Джуларда, Д. Бьюдженталя, Э. Шострома.

Программа I представляет собой учебный курс, рассчитанный на девочек-подростков и направленный на формирование комплекса установок оптимальных детско-родительских взаимоотношений, что позволит девочке в будущем успешно реализовать социально-ролевую материнскую функцию, а также служит средством профилактики нарушений материнских паттернов поведения.

Программа II содержит методику коррекции и оптимизации комплекса установок на взаимоотношения матери и ребёнка у женщин в период беременности. Программа рассчитана на внедрение в психо-

логическую практику в условиях женской консультации или акушерской клиники.

Программа III представляет собой методику коррекции шкалы ценностей и установок на выполнение социально-ролевой материнской функции. Данная методика рассчитана на женщин находящихся в состоянии беременности; а также может быть использована для коррекции нарушений материнско-детского взаимодействия в случае наличия у женщины девиантной формы материнского поведения.

Таким образом, разработанные программы рассчитаны на широкий возрастной диапазон и позволяют оказывать психологическую помощь клиентам, находящимся на различных этапах репродуктивного цикла: формирование у девочки психологической готовности к материнству – беременность – подготовка к родам – послеродовой период – коррекция девиантных форм материнского поведения.

3.1. Программа I. Психопрофилактика нарушений формирования социально-ролевой материнской функции у девочек-подростков

Для успешного создания и функционирования семьи, которая является базисом для института родительства, необходимы знания социально-психологического характера, а также сформированная система ценностных ориентаций и комплекс адекватных психологических установок, способствующих эффективной реализации социально-ролевой функции материнства. В настоящее время в большинстве учебных заведений не уделяется должного внимания образовательному процессу, направленному на получение учащимися знаний и психологической подготовки для создания семьи, способной выполнить свои основные функции: социальную, репродуктивную и воспитательную.

Существующие современные учебные программы аналогичной направленности чаще всего имеют своей целью сексуальное просвещение подростков, формирование ответственного сексуального поведения, позитивного отношения к здоровому образу жизни и планированию семьи. Такова, например, концепция Российской академии образования по проблеме «Половое воспитание российских школьников» (1998) (Планирование семьи. 1998, № 2). Однако для формирования действительно сознательного, ответственного сексуального и репродуктивного поведения подростков необходимо проводить комплексное «семейно

ориентированное» воспитание – воспитание системы нравственных ценностей, где одно из ведущих мест занимает социальный институт семьи. Большинство программ полового воспитания действительно улучшают информированность и компетентность молодых людей, гораздо меньшее их число ведёт к конкретным изменениям в поведении (Лебедева О. А., Кинжибалова Ж. В., 2001; Уразаев А. М. и др., 2000, 2001, 2002, 2005, 2008; Менделевич В. Д., 2001, 2008), а ещё меньшее число способствует подготовке слушателей к выполнению родительских функций.

Для восполнения пробела в комплексе воспитательных мер по формированию у девочки социально-ролевой материнской функции разработана программа интерактивного обучения основам адекватного материнско-детского взаимодействия. Данная программа, рассчитанная на подростков 13–15 лет, получила название «Учебно-воспитательный курс “Семья и материнство”» – программа формирует у девочки комплекс установок на оптимальные детско-родительские взаимоотношения, что позволит ей в дальнейшем успешно реализовать материнскую функцию, а также послужит средством профилактики нарушений материнских паттернов поведения. Следует отметить, что применение программы «Семья и материнство» позволяет корректировать так называемые «дефекты установок», которые получают девочки из неполных и социально неблагополучных семей. Учебный курс рассчитан на 36 академических часов, он может быть включён в учебные планы образовательных учреждений в качестве самостоятельной факультативной дисциплины или же стать составной частью более продолжительных образовательных курсов («Культура семейных отношений», «Семьеведенье», «Моя семья»), направленных на обучение основам этики и психологии семейной жизни.

Цель и задачи курса. Целью настоящей программы являлось формирование у девочек-подростков психологической готовности к реализации социально-ролевой материнской функции.

В соответствии с целью учебного курса выделялись следующие задачи:

1. Ознакомить учащихся с социальными и культурно-историческими аспектами материнства.
2. Создать условия для естественного формирования адекватной системы ценностей, где социально-ролевая материнская функция занимает одно из ведущих мест.

3. Провести профилактику возникновения нарушений материнско-детского взаимодействия и формирования девиантных форм материнского поведения.

Таблица 3.1

Тематический план учебно-воспитательного курса «Семья и материнство»

Тематическое содержание		Количество часов
Вводное занятие		1
Блок 1	Культурно-исторические аспекты материнства	9
	Материнство и его отражение в мировом искусстве и религии	6
	Анализ культурно-исторических аспектов семьи и материнства	2
Блок 2	Арттерапия	2
Блок 3	Составление шкалы ценностных ориентаций; планирование семьи	4
Блок 4	Формирование учебных групп - «семей»	1
	Психодрама	8
Блок 5	Обобщение полученного опыта	2
Заключительное занятие		1
Итого		36

Рекомендованное количество участников в группе: 12–16 человек. В проводимых занятиях желательно участие мальчиков-подростков, что позволит моделировать позитивные семейные отношения, и обеспечит более полное выполнение цели и задач курса. Однако для мальчиков-подростков на занятиях предлагаются специально подобранные задания, направленные на формирование отцовской социальной роли и мужских гендерных ролей.

Особенности курса «Семья и материнство» предъявляют к педагогу, который будет преподавать этот предмет, ряд требований. Представляется необходимым наличие высшего педагогического и психологического образования, опыта педагогической деятельности, личностной зрелости, глубокой внутренней культуры, развитого чувства такта (Менделевич В. Д., 2001, 2008; Кашапов М. М., 2003, 2005, 2006; Шелехов И. Л., Уразаев А. М., 2009; Шелехов И. Л., 2011). Соблюдение этих условий обеспечивает адекватную форму подачи учебного материала и подготовит учащихся к благополучному построению схемы семейных взаимоотношений и успешному осуществлению социально-ролевой материнской функции.

Вводное занятие.

На занятии подчёркивается психологическая роль материнства для матери, ребёнка, семьи как первичной ячейки общества. Учащиеся знакомятся со структурой учебного курса, им предоставляется список рекомендуемых литературных источников. Группа мотивируется на дальнейшую учебную деятельность.

Блок 1. Отражение тематики семьи и материнства в истории, культуре, искусстве.

Культурно-исторические аспекты материнства. Институт материнства и семьи рассматривается как исторически обусловленный, изменяющий своё содержание от эпохи к эпохе. Наиболее целесообразно осветить период Древней Греции и Древнего Рима, арабский Восток, буддийскую Азию, Западную Европу и Россию.

Возможно ознакомление учащихся с исследованиями разных культурных вариантов материнства и семьи в современном обществе. Большой интерес представляет сравнение распределения материнских функций в разных культурах, материнского поведения и отношения к ребёнку, которые обеспечивают формирование необходимых в данной культуре личностных качеств (например, особенностей когнитивной и эмоциональной сфер, качества привязанности, особенностей переживания успеха и неудачи при достижении цели). Следует отметить, что на этих занятиях особый акцент следует сделать на традиционных российских представлениях о материнстве и детстве. В проведении занятий возможно использование подготовленных учащимися устных сообщений или рефератов.

Материнство и его отражение в мировом искусстве и религии. Учащиеся знакомятся с отражением темы материнства в искусстве Древней Греции и Древнего Рима, живописи и скульптуре эпохи Возрождения, классической живописи XIX, и авангардном искусстве начала XX веков. Освещая тему материнства в религиозных представлениях можно начать с древнего культа Великой Матери в Азии, а затем провести параллели к христианству: образ Богородицы в православии и католицизме. Материалы к проведению этих занятий могут быть взяты из иллюстрированных каталогов отечественных и зарубежных музеев, альбомов по искусству, журналов «Мир музея», «Юный художник». Значительный интерес у учащихся вызывает тема материнства в русской поэзии – здесь могут быть прочитаны стихи М. Ю. Лермонтова, С. А. Есенина, К. М. Симонова, Р. Г. Гамзатова и других авторов.

Анализ культурно-исторических аспектов материнства и семьи. На этих занятиях учащимся предлагается поделиться своими впечатлениями о различных культурно-исторических аспектах материнства. Оптимальным является коллективное обсуждение возникающих переживаний с акцентированием внимания на том, что из накопленного человечеством опыта может быть использовано, а от чего следует отказаться.

Блок 2. Арттерапия.

Арттерапия. Учащимся даётся задание нарисовать сцены из семейной жизни в других исторических периодах или иных культурах, о которых говорилось на предыдущих занятиях.

После окончания занятий рисунки группы вывешиваются на стенд в учебной аудитории. На последующем занятии они раздаются учащимся на память.

Блок 3. Семья как ценность.

Составление шкалы ценностных ориентаций; планирование семьи. Учащиеся составляют шкалу ценностных ориентаций, где подчёркивают место материнства и семьи (в эталоне одно из ключевых), а затем предлагают оптимальные пути достижения намеченных целей и определяют получаемые преимущества, а также возможные издержки и их социальные последствия. После уточнения места семьи и материнства в шкале ценностей, обсуждаются и прописываются принципы, которые будут положены в основу семейного и материнско-детского взаимодействия.

Блок 4. Психодраматические техники.

Формирование учебных групп – «семей». Дальнейшее проведение занятий предполагает разделение учащихся на пары. Созданные методом случайного выбора пары объединяются, образуя учебную группу, в которой за каждым участником закреплена социальная роль – «Мама», «Папа», «Старший ребёнок», «Младший ребёнок». Учебные группы получают условные названия «Семья Сидоровых», «Семья Петровых» и т. д., по желанию участников. «Семьи» придумывают себе свою историю, особенности быта, семейные традиции – всё это позволяет участникам глубже вжиться в образ.

Психодрама. Учебные группы получают карточки с заданиями: разыграть предложенные сценки. Описанные в карточках сюжеты отражают различные аспекты материнско-детского взаимодействия и социального функционирования семьи. В этой деятельности учащиеся руководствуются принципами семейного и материнско-детского взаимодействия, которые были составлены на занятиях блока 3.

В случае возникновения неоднозначных и дискуссионных ситуаций, они обсуждаются с учащимися на предмет поиска оптимального решения.

Блок 5. Оценка эффективности программы.

Обобщение полученного опыта. На этих занятиях выявляется эффективность предложенных учащимися систем ценностных ориентаций;

обобщается опыт, полученный в ходе моделирования социально-ролевого функционирования, и определяется оптимальный комплекс установок на материнство.

Заключительное занятие.

Подведение итогов курса и заключительная беседа. Проведение психодиагностических исследований, целью которых является определение эффективности проведённых мероприятий, выяснение степени удовлетворённости учащихся формой подачи материала курса, оценка его содержания и возможности практического применения полученных знаний. Анализ результатов обработки карт обследования позволит вносить в курс необходимые поправки, что сделает образовательный процесс более эффективным.

3.2. Программа II. Психологическая коррекция установок на взаимоотношения матери и ребёнка у женщин в период беременности

Особое значение психологическое консультирование, психокоррекционные мероприятия имеют в I и II триместре беременности в случае проявления у женщин неадекватных эмоциональных реакций, изменения самовосприятия и самооценки, невротических реакций и состояний (истерический невроз, невроз навязчивых состояний, невротическая депрессия) – так как состояние беременности, особенно в I триместре, ограничивает показания к проведению психо-фармакотерапии.

Предлагаемая программа, рассчитанная на женщин находящихся в состоянии беременности, направлена на коррекцию и оптимизацию установок связанных с реализацией материнско-детских взаимоотношений.

Показания к проведению психокоррекционных мероприятий.

1. Наличие у женщины «дефекта установок» по отношению к реализации материнской функции.
2. Проявления внутриличностного конфликта вызванного конкуренцией равнозначных ценностей (материнство и карьера, материнство и независимость, материнство и развлечения, материнство и саморазвитие, счастливая семейная жизнь и свобода).
3. Преобладание в структуре внутренней картины беременности идеаторного (мысли о беременности) и информационного (знания о беременности) уровней, наличие эмоциональных расстройств в период беременности.
4. Неполное психологическое принятие ребёнка.

Преимущества программы.

1. Универсальность и гибкость методики (индивидуальная психокоррекция – семейная психотерапия – групповая психотерапия). Работа с пациенткой начинается индивидуально; на любом этапе к занятиям может подключиться брачный партнёр (работа с супружеской парой более результативна, но в случае отсутствия мужчины или его отказа от сотрудничества построение психокоррекционных мероприятий по этой схеме тоже будет эффективно). Если в отделении находится несколько пациенток со сходной проблематикой и есть возможность сформировать терапевтическую группу, занятия могут быть продолжены в групповом режиме.
2. Простота и эффективность методики. Деятельность психолога в рамках этой программы не требует сбора анамнеза и проведения сложных психодиагностических исследований, тем не менее, обеспечивает достаточную эффективность психокоррекционных мероприятий и необходимую устойчивость полученного эффекта. Задания, предлагаемые пациенткам, не являются фрустрирующими, легко выполняются и воспринимаются женщинами, как интересная форма деятельности. Это вносит в работу с пациентками элементы игры и мотивирует их на дальнейшую психотерапевтическую работу.

Оптимальная чистота проведения занятий – 2 раза в неделю. Длительность одного занятия – от 1,5 часа при индивидуальной работе до 3 часов при групповой; продолжительность курса – около 3 месяцев.

Этапы работы представлены пошаговой схемой т. к. не всегда можно точно определить оптимальное количество занятий в каждом периоде, здесь следует исходить из индивидуальных особенностей пациенток.

Шаг 1. Знакомство, установление психологического контакта и доверительных отношений.

Основной целью этого занятия является установление хороших взаимоотношений психолог – пациентка, выявление особенностей личности пациентки, уровня её развития. Продолжительность беседы: 1–1,5 часа.

Шаг 2. Ведение женщиной дневника наблюдений за своим состоянием и ребёнком, начиная с момента первого шевеления плода, которое ощущается первородящей с 20 недель беременности, а повторнородящей на 2 недели раньше.

В дневнике отмечаются собственные эмоциональные переживания и возникающие ассоциации, фантазии, сновидения, соматическое

состояние; и ответные реакции ребёнка, динамику его суточной активности. Желательно иллюстрирование описываемых состояний небольшими рисунками, которые делаются карандашом на полях дневника.

Во время занятий пациентке предлагается, используя записи в дневнике, рассказать о своих наблюдениях, ярких впечатлениях, переживаниях. Если занятия проходят в групповом режиме, то проводится коллективное обсуждение возникающих переживаний, которые, как правило, во многом сходны. Женщина получает от группы сильную эмоциональную поддержку и яркое своеобразное ощущение «причастности к миру материнства», находясь среди людей испытывающих то же, что и она, понимающих её и разделяющих её ценности.

Данная работа нацелена на построение коммуникативного взаимодействия между женщиной и ребёнком, повышение включённости женщины в жизнь ребёнка.

Исходя из того, что беременность и роды – важный этап в жизни женщины, сопровождающийся личностным ростом и яркими эмоциональными переживаниями, женщине предлагается сохранить на память об этих событиях заполняемый дневник, (некоторые наши пациентки добавляли к дневнику индивидуальную бирку ребёнка).

Шаг 3. Обобщение опыта родительской семьи женщины; планирование стиля взаимоотношений матери и будущего ребёнка, а также особенностей его воспитания.

Женщине предлагается нарисовать серию карандашных рисунков: «Моя семья», «Моя мать», «Мой отец», «Мой дом», «Моё детство». Желательно, чтобы в процессе рисования пациентка комментировала свой рисунок, вслух проговаривая особенности личности и поведения изображаемых персонажей. Когда работы будут готовы, совместно с психологом (при групповой работе – в парах) происходит обсуждение каждого изображённого человека, его особенности исполнения социальной роли матери или отца, обобщение женщиной опыта родительской семьи и формулирование того, что из него можно использовать для построения взаимоотношений со своим ребёнком, а чего следует избегать. Рисунки в этой работе выступают своеобразным «якорем», облегчающим доступ к воспоминаниям прошлого.

Далее основное психотерапевтическое воздействие концентрируется на процессе обучения новым стратегиям поведения. Для этого используются «пробы будущего», которые позволяют пациентке создавать и отрабатывать новые модели поведения, анализировать их достоинства и недостатки, учиться и экспериментировать. В варианте группо-

вой работы – это проигрывание сценок метафорического содержания или пантомима, где каждый член группы может получить новый опыт межличностного общения, вербального и невербального выражения своих эмоциональных переживаний.

Параллельно с психодраматическими техниками в этих занятиях женщины знакомятся с различными видами релаксации, обучаются навыкам самостоятельной регуляции своего состояния. Значительное внимание уделяется развитию способности к адекватной вербализации и визуализации своих переживаний. Успешное освоение женщиной этих техник способствует терапевтическому процессу, так, например, очень важно, чтобы с их помощью беременная могла самостоятельно справляться с проявлениями токсикоза, и улучшать собственное самочувствие.

Шаг 4. Проработка сценария жизни и работа с системой ценностей. Оптимизация репродуктивной установки женщины.

Вначале пациентка при помощи психолога (или супружеская пара, если работа идёт в групповом режиме) составляют список того, что однозначно нельзя позволять ребёнку и что нужно от него требовать. Затем даётся задание пометить те «нельзя» и «нужно», что были приняты в их родительской семье. После этого переходят к проигрыванию сцен из детства пациентки (членов группы) с применением к ним указанных в списке запретов и требований (с обязательным обменом ролями родитель – ребёнок). В эти сцены можно потом вводить взрослое «Я» пациентки как поддерживающий ресурс для «Я» ребёнка.

Эта работа завершается составлением ранжированного списка собственных жизненных ценностей и осознанием того, какие из них женщина хочет передать своему ребёнку, и каким образом это можно реализовать. Женщине предлагается разыграть сцены разговора с ребёнком, возможные жизненные ситуации.

Очень важной на этом этапе является работа с семейным пространством: что оно собой представляет, общее оно или существует два отдельных личных пространства, есть ли в семейном пространстве место для ребёнка? Оптимальным является привлечение брачного партнёра – игра в парах, изображение семейного пространства, формирование в нём места для ребёнка. Работа завершается серией рисунков на тему благополучного материнско-детского взаимодействия.

3.3. Программа III. Психологическая коррекция девиантных форм материнского поведения

Данная психокоррекционная программа представляет собой синтез современных психотерапевтических методов: игровой терапии (Книппер Д., 2003; Экслайн В., 2007), арттерапии, элементов психодрамы (Морено Я. Л., 2001; Книппер Д., 2003), сказкотерапии, социальной терапии.

Цель и задачи программы. Целью настоящей программы являлась коррекция нарушений материнской функции и девиантных форм материнского поведения.

В соответствии с целью программы выделялись следующие задачи:

1. Сформировать у женщины систему ценностей, где материнская функция занимает одно из ведущих мест.
2. Оптимизировать установки женщины на выполнение материнской функции.
3. Провести профилактику нарушений материнско-детского взаимодействия.
4. Корректировать девиантные формы материнского поведения.

Показания к проведению программы.

1. Проявления внутрличностного конфликта вызванного конкуренцией равнозначных ценностей (материнство и карьера, материнство и независимость, материнство и развлечения, материнство и саморазвитие, счастливая семейная жизнь и свобода).
2. Наличие у женщины «дефекта установок» по отношению к материнской функции.
3. Неполное психологическое принятие ребёнка.
4. Девиантные формы материнского поведения: вербальная агрессия по отношению к ребёнку, недовольство им, эмоциональное отвержение ребёнка; физическое насилие, отказ от ухода за ребёнком.

Предметом психокоррекции являются личностно обусловленные отклонения в поведении матери. Для изменения поведенческих реакций используются методы позволяющие поднять материнство на более высокие ступени шкалы ценностей и компенсировать так называемые «дефекты установки» по отношению к реализации материнской функции.

Данная программа может применяться как для подготовки беременных к родам, так и для коррекции девиантных форм материнского поведения. Работа с пациенткой строится по следующей схеме: психодиагностика (беседа + тестовые методики) – индивидуальная психологическая коррекция (коррекция эмоциональной сферы + рациональная психотерапия) – занятия в группе.

Занятие 1. Знакомство, установление психологического контакта и доверительной дистанции. Проведение клинического интервью с диагностической и терапевтической целью.

Беседа с пациенткой проводится в отсутствие посторонних лиц. Длительность занятия составляет около 1,5–2,0 часов, в зависимости от состояния женщины; важно чтобы окончание беседы носило завершённый характер и не оставляло чувства недосказанности. Женщине предоставляются необходимые гарантии конфиденциальности, что повышает доверие к психологу.

Грамотное проведение интервью во многом обеспечивает успех реализации всей психокоррекционной программы. Пациентке предоставляется возможность высказаться, но при этом инициатива остаётся у психолога. Оптимальная схема проведения беседы:

1. Знакомство, подстройка и установление раппорта.
2. Общие биографические данные по периодам жизни.
3. Родительская семья пациентки.
4. Профессия, условия жизни, семейные отношения.
5. Круг интересов, хобби, друзья.
6. Отношение пациентки к детям, взгляды на воспитание, детско-родительские взаимоотношения и роль семьи в современном обществе.

Задачей первого занятия является получение информации об образе жизни, образовании, особенностях профессиональной деятельности, семейной жизни, привязанностях, интересах, привычках, характере занятий в часы досуга – всё это позволяет получить представление об особенностях личности женщины.

Занятие 2. Проведение психодиагностических мероприятий, с целью углубления представлений о пациентке: исследования личности, репродуктивной установки и эмоциональных переживаний, связанных с беременностью.

В качестве основных психодиагностических методов использовались: опросник мотивации к деторождению (Н. Л. Мамышева); восьмицветовой тест М. Люшера; цветовой тест отношений Эткинда; тест Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина; ММРІ (Опросник Mini-Mult); психологический опросник К. Леонгарда; методика «Шкала терминальных и инструментальных ценностей» (М. Рокич); методика PARI и «Незаконченные предложения».

К дополнительным психодиагностическим методам относятся проективные методики исследования личности: тест «Автопортрет», тест «Дом, дерево, человек», «Моя семья»; специальных карт и шкал: Шкала

самооценки, Роза «качества жизни» (И. А. Гундаров, 1995). Выбор диагностических методик осуществляется психологом на основе собственных профессиональных предпочтений, но они должны обеспечивать необходимую глубину исследования.

Длительность занятия – от 40 минут до 2 часов, в зависимости от темпа работы пациентки и её соматического состояния.

Общими требованиями к первым двум занятиям является диагностика личностных особенностей, системы ценностей и установок к реализации материнской функции.

Полученная информация должна быть достаточно полной и систематизированной, так как на её основе проводится подбор оптимальных психокоррекционных методик и прорабатывается курс психологической коррекции. В случае возникновения у психолога опасений о недостаточности полученных данных, целесообразно проведение углублённого психологического обследования, опираясь на результаты которого, будет возможно провести психокоррекционные мероприятия с максимальной эффективностью.

Занятие 3. Беседа по результатам психодиагностики. Очерчивание круга проблем пациентки. Мотивация женщины на дальнейшие психокоррекционные мероприятия.

В ходе психотерапевтической беседы женщина в адекватной форме знакомится с результатами проведённых ранее психодиагностических мероприятий. Материал излагается в доступной для понимания форме, доброжелательно, в объёме необходимом для удовлетворения познавательной активности пациентки. Во время беседы психолог избегает излишней детализации, разумно пользуется профессиональной терминологией, намечая основные выявленные проблемы женщины и подготавливая её к дальнейшей серьёзной работе.

В конце занятия женщине даётся задание: «К следующей нашей встрече сочините сказку о себе. Будет хорошо, если Вы нарисуете к ней картинку».

Продолжительность занятия 40–60 минут.

Занятие 4-7. Индивидуальная психотерапия. Работа преимущественно с эмоциональной сферой. Деятельность психолога направлена на повышение роли материнства в структуре ценностей женщины, формирование установки на позитивные детско-родительские взаимоотношения и создание позитивной эмоциональной окраски материнства.

Методами выбора являются:

Сказкотерапия. Сочинение и дальнейшее позитивное продолжение историй, в которых отражена тема любви, материнства, счастливой семейной жизни и семейного уюта.

Особенно эффективна сказкотерапия в сочетании арт-терапией: придумывается сказка, а её счастливый конец (с присутствующим ребёнком) иллюстрируется рисунком.

Как вариант применения методики, возможно конструирование историй с использованием стимульного материала (открыток, репродукций картин подходящего содержания: счастливая семья, праздник, играющие в парке дети, маленькие птички, трогательные животные). Женщине показывается картинка, а она рассказывает интересную историю со счастливым концом.

Арттерапия. Используется при диагностике и коррекции скрытых, неосознаваемых конфликтов путём визуализации (прорисовывания) и осознания этих конфликтов.

Пациентки, рисуя карандашами, акварелью или мелками, очень хорошо могут, не проговаривая того, что они чувствуют, нарисовать (визуализировать) свои чувства и эмоции на бумаге. Под руководством психолога выполняется серия из 12–15 рисунков, где позитивно отражена тема материнства, семьи и благополучных родительско-детских отношений.

В рамках арттерапии используется лепка из пластилина: создание куколок или кукольной посуды; бумагопластика: изготовление из цветной бумаги мебели для моделирования жилых помещений, растений, фигурок людей, комплектов детской одежды. Созданные фигурки и предметы используются для проигрывания сценок бытового содержания: семейные прогулки; совместные обеды; приход в гости другой семьи, где есть маленькие дети – мальчик и девочка; семейный отдых; путешествия; посещения магазинов.

Во время занятий арттерапией необходимо ориентировать пациентку на модель эталонных семейных взаимоотношений, в которые включены представители трёх поколений; использовать мужские образы (отец – муж – сын), добавляя к ним положительные эпитеты (мудрый, умный, понимающий, заботливый, надёжный, высокий, сильный, добрый, зрелый, ответственный). В середине курса добавляются домашние животные: кошки или собаки (они могут носить антропоморфный характер – иметь одежду, ходить на работу, разговаривать, играть с детьми, заботиться о них).

После занятия арттерапией у женщин отмечалось снижение страхов, тревоги, агрессивности, возникновение большего количества положительных эмоций. Происходило повышение значения материнства в системе ценностей, оптимизация представлений о родительско-детских взаимоотношениях.

Психодрама. Пациентка в процессе игровой деятельности усваивает новые стереотипы поведения в актуальных для неё жизненных ситуациях, что способствует разрешению части невротических конфликтов и коммуникативных проблем.

Если есть необходимость в применении психодрамы, то необходимо учитывать, что занятие длится около 1,5 часа и соматическое состояние женщины должно быть удовлетворительным, что бы она чувствовала себя физически комфортно.

Элементы телесно-ориентированной терапии. Их можно использовать после повышения уровня доверия к психологу, для снятия хронических мышечных блоков и зажимов, которые возникают как защитные реакции на стрессирующие факторы.

Занятие 8-10. Рациональная и экзистенциальная психотерапия.

Когда у пациентки начинают возникать вопросы о том, что же ей делать дальше, присоединяют рациональную и экзистенциальную психотерапию.

Рациональная психотерапия. Рациональная терапия опирается, прежде всего, на интеллект, мышление пациентки, подводя её тем самым к постановке существующих проблем, их вербализации, поиску средств и ресурсов для их разрешения. Рациональная терапия эффективна в случае проявления у женщины невротических реакций и состояний (истерический невроз, невроз навязчивых состояний, невротическая депрессия). Деятельность психолога и пациентки направлена на логический анализ создавшейся ситуации, фокусировку внимания на решении проблем, нормализацию эмоционального и соматического состояния путём устранения «иррациональных установок и мыслей», логических ошибок и заблуждений, разрешения внутриличностных конфликтов вызванных конкуренцией равно значимых ценностей.

Занятия длятся по 40-50 минут, в зависимости от состояния пациентки. Критериями успешного проведения рациональной психотерапии является исчезновение эмоциональных нарушений, формирование у пациентки новых паттернов поведения и новых подходов к общению с окружающим миром.

Экзистенциальная психотерапия. Работа по этой методике направлена на структурирование системы ценностей и фиксацию материнства, как одной из основных ценностей женщины.

В процессе психотерапевтической беседы очерчивается следующий круг вопросов: смысл жизни человека, отличие женских и мужских стереотипов поведения, предназначение женщины, семья, роды, материнство, выполнение своего долга (в первую очередь материнского), воспитание ребёнка и преемственность поколений, религиозные аспекты материнства, ценности и их содержание, счастье, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, межличностное общение.

Занятие 11-20. Групповая психологическая коррекция.

Для закрепления полученных изменений пациентка включается в коррекционную группу. В работе с группой используются следующие методы:

Экзистенциальный тренинг. В тренинговой группе поднимаются вопросы (смысла жизни, одиночества, свободы, любви, счастья, ответственности), столкновение с которыми порождает у человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Когда личности удаётся успешно справиться с ними, она становится более зрелой, а материнство начинает занимать в системе ценностей одно из ведущих мест. Эти изменения позитивно сказываются на родительских установках женщины (понимание роли родителей в жизни детей, углубление эмоциональных отношений с ребёнком, выработка оптимальных воспитательных стратегий), что влечёт за собой оптимизацию родительско-детских взаимоотношений.

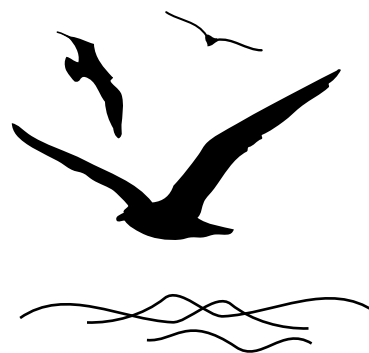
При работе с беременными проведение экзистенциального тренинга рекомендуется использовать с осторожностью. Экзистенциальную терапию желательно рассматривать как методику резерва, ввиду непредсказуемости поведения группы, затруднённой контролем развития процесса и его продолжительности. Следует учитывать возможность появления побочных эффектов: повышения тревожности, неоднозначности круга очерченных философских вопросов, их возможной негативной аффективной окраски. Однако экзистенциальная терапия может эффективно использоваться в группе сформированной из женщин отказывающихся от ребёнка и женщин, характеризующихся нарушением формирования или реализации материнской функции.

«Системные семейные расстановки». Тренинговые занятия по методике Берта Антуана Хеллингера. Курс терапии предполагает, что

число проведённых сеансов равно числу членов группы, т. е. каждый участник один раз будет клиентом и 8–11 раз поучаствует в расстановке. Во время работы особое внимание следует уделить правильному порядку (структуре поколений) в расстановке рода и сделать на этом акцент.

Примечание. В случае наличия у пациентки внутрисемейных конфликтов проводится семейная психотерапия. Занятия с беременными продолжаются 1–2 раза в неделю по 40–50 минут до родов или *q. s.* (лат. *quantum satis* – сколько потребуется). В сроке доношенной беременности 37–38 недель необходима тщательная подготовка к родам. В случае желаний супружеской пары и согласия администрации лечебного учреждения возможно проведение подготовки к партнёрским родам.

Для музыкального сопровождения занятий используется классическая музыка: произведения В. А. Моцарта, И. С. Баха, Л. ван Бетховена; а также записи природных шумов: пения птиц, звона ручья, голосов дельфинов, шума океана. В конце каждого занятия проводится сеанс релаксации и дыхательной гимнастики, в течение 15–20 минут. Для успешного освоения женщиной дыхательных техник требуется несколько подготовительных занятий по дыханию с обучением конкретным элементам и ритмам дыхания. Освоение женщиной дыхательных техник более успешно в сочетании с беседами, разъясняющими физиологические и психические механизмы регуляции дыхания.



ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

4.1. Психологический тренинг «Ассертивное поведение»: концепция и организационные аспекты

В структуре данного тренинга ассертивное (англ: assertoneself – отстаивающее свои права, достойное, уверенное) поведение рассматривается как формирующийся в процессе социального функционирования навык взаимодействия с другими людьми. Исходя из этого: ни один человек не рождается с заложенной в него способностью к уверенному поведению. Возможность проявлять ассертивность (уверенность) развивается по мере того как накапливается опыт установления контактов и опыт взаимодействия с окружающими (начиная с самых близких людей). Соответственно, ассертивное (уверенное) поведение предполагает наличие у человека ряда навыков:

1. Знакомиться с новыми людьми (в том числе, с представителями противоположного пола).
2. Устанавливать стойкие и продолжительные контакты, основанные на открытых и доверительных отношениях, а не на эксплуатации одного человека другим.
3. Принимать критику в свой адрес, при этом не поддаваться на возможные манипуляции окружающих.
4. Отстаивать свою точку зрения, придерживаясь собственных убеждений и принципов, проявляя при этом уважительное отношение к позиции оппонента.
5. Нейтрализовать конфликтные ситуации, проявляя способность и готовность к совместному поиску компромиссных решений.

Перечисленные выше навыки далеко не всегда развиваются в полном объёме. Само формирование ассертивного поведения зависит

от целого ряда условий: особенности физического состояния, подход к системе воспитания, родительский опыт, изменения условий проживания, перенесенные психотравмирующие ситуации, утраты (особенно близких лиц на ранних этапах развития), индивидуальный опыт (прежде всего негативный) взаимодействия с окружающими могут ограничить возможность будущей личности стать уверенным в себе человеком. Вполне понятно, что замкнутые, отчуждённые, неуверенные, агрессивные родители, вряд ли привьют своему ребёнку стремление к полноценным открытым социальным контактам. Ещё сложнее формировать навыки асертивного поведения сиротам. Ребёнку, имеющему физические недостатки, или оказавшемуся в новой непривычной среде (например, при миграции семьи) также изначально сложнее устанавливать близкие доверительные отношения со сверстниками. Пережитое насилие (как психологическое, так и физическое) существенно снижает уровень доверия, вселяет ощущение уязвимости, чувство страха перед возможной близостью и открытостью.

Не имея навыков социального взаимодействия, неуверенный в себе человек вновь и вновь переживает чувство растерянности перед новыми, неизвестными, а потому пугающими ситуациями. Окружающие люди начинают восприниматься как потенциально опасные, угрожающие, готовые причинить ущерб благополучию, или, по крайней мере, душевному комфорту. В таких ситуациях становится притягательным, чаще неосознаваемое, желание «опереться» на биологические, инстинктивные способы совладания со стрессом. В биологической плоскости неуверенное поведение представляет два полярных способа реагирования живых существ на испуг – убежать (неуверенное избегающее поведение) либо напасть, прогнать (неуверенное агрессивное поведение). Однако прямое следование инстинктивным импульсам в человеческом сообществе далеко не всегда возможно. Поэтому как бегство, так и агрессия зачастую принимают скрытые и изощренные формы. Вершиной усложнения и завуалирования неуверенного поведения является множество процветающих в социуме манипуляций. Моделируя у своей жертвы чувство вины, неуверенный в себе агрессор всегда «обопрется» на некий свод незыблемых правил, на защиту которых он «вынужден» встать. Необходимость являться защитником, спасателем оправдывает в глазах агрессора его собственное подавляющее поведение в отношении других людей (в конечном итоге, «цель оправдывает средства»). Склонный к неуверенному избегающему поведению человек, преследуя те же цели, будет вновь и вновь демонстрировать сла-

бость, беспомощность и зависимость от объекта манипуляции. Неуверенный человек, прибегая к манипуляциям, стремится получить душевный комфорт за счёт эксплуатации чувств другого, превращая его для себя в некий «костыль», не исправляющий, но обеспечивающий возможность продолжать существование со своими недостатками.

Помочь человеку восполнить недостающие навыки, сформировать стратегию уверенного (ассертивного) поведения возможно на любом этапе жизни. В настоящее время психология и психотерапия обладают достаточным арсеналом методов и техник, позволяющих эффективно способствовать развитию ассертивности. Обращение к прошлым, особенно ранним детским переживаниям, позволяет осознать, пересмотреть и реконструировать негативный опыт. Исследование перенесенных психотравмирующих ситуаций, с освобождением от эмоциональных переживаний, а, следовательно, и от пребывания в настоящем «призраков прошлого», предоставляет возможность по-новому взглянуть на окружающих людей. Особые возможности предоставляет неуверенному человеку групповой формат работы. Выступая моделью социума, группа позволяет приобрести новый опыт, получить поддержку от других, в безопасных условиях апробировать иные стратегии поведения, решиться на самораскрытие.

Тренинг уверенного поведения проводится в малых группах (наиболее эффективна работа в группе приблизительно 12–16 участников), он ориентирован на рассмотрение основных принципов ассертивности, изучение стратегии поведения уверенных людей, предоставление «тренировочного поля» для формирования изученных навыков с последующим их применением в реальной жизни. Не акцентируя внимания на причинах, приведших к неуверенности, тренинг ассертивного поведения помогает участникам увидеть, в каких ситуациях и каким образом они прибегают к неуверенному агрессивному или неуверенному избегающему поведению, отказаться от использования в дальнейшем манипуляций, изучить и, что наиболее важно – начать использовать новые ассертивные варианты поведения в тех или иных ситуациях.

Психологический тренинг «ассертивное поведение» представлен в виде пяти занятий (общим объёмом 25 академических часов), при этом важно, чтобы между занятиями имели место перерывы продолжительностью 1–2 недели. Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, использование игровых упражнений (практическое использование полученных новых знаний), а также медитативных

упражнений, направленных на развитие способности моделирования комфортного телесного состояния. Между занятиями участники группы выполняют домашние задания, основная цель которых – закрепление ассертивных навыков в реальной жизни, получение нового опыта. Следовательно, на каждом (начиная со второго) занятии, проводится достаточно подробное обсуждение того, как прошёл истекший промежуток времени, какие результаты получены. Участники группы предоставляют собственные субъективно сложные ситуации, в которых удалось или наоборот не получилось вести себя уверенно. Для формирования уверенного поведения ведущие тренинга переводят рассмотрение данных ситуаций в социальную плоскость т. е. ту плоскость, где основным признаком является взаимодействие, совместное принятие решений, где возможно отстаивать свою позицию, свои желания, но при этом также и учитывать позицию других людей. В ходе проведения тренинга каждый из участников должен получать поддержку, как со стороны ведущих, так и со стороны других участников. При этом приветствуется не столько успешное разрешение конкретной ситуации, сколько способность участника сохранять в ситуации признаки уверенного поведения.

Ниже рассматривается вариант проведения тренинга «Ассертивное поведение» в формате пяти занятий.

4.2. Занятие 1. Знакомство и дифференцировка трёх видов поведения

Основные составляющие занятия, необходимые для проработки (в тексте они разграничены курсивом):

1. Знакомство с участниками (формирование запросов каждого участника группы).
2. Различие 3-х основных видов поведения.
3. Критерии ассертивного поведения, (определение понятия ассертивности, выделение основополагающих признаков уверенного поведения на которые в дальнейшем клиенты будут опираться, вырабатывая у себя необходимые навыки).
4. Когнитивный компонент ассертивного поведения.
5. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.
6. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.
7. Работа с эмоциональным компонентом ассертивного поведения.

1. Знакомство с участниками группы – собеседование и упражнения, позволяющие процесс формирования группы сделать более живым и увлекательным. Сами упражнения представлены в пункте 5. В этой части работы уместно последовательно применить упражнения «Ассертивный Я» и «Формула личности».

Знакомство с участниками группы – каждый из участников представляется, сообщает желаемую информацию о себе и о своих проблемах (обусловленных неуверенностью), собственных ожиданиях. При помощи ведущих группы формируются и фиксируются запросы (какие изменения поведения и собственных ощущений помогут сделать вывод о том, что цель достигнута). На данном этапе важно вывести в осознание группы, что новые навыки (уверенного поведения) не предполагают научение развязности, «наглости», способам грубого жесткого подавления оппонентов, и не предполагают формирование способности в любой ситуации получать ожидаемый результат, добиваться желаемого даже при активном противостоянии окружающих.

2. Основная тема первого дня: различие трёх видов поведения.

В ходе открытой беседы перебирая признаки уверенного поведения и их формирование, важно донести, что уверенное поведение не является врожденной данностью, а формируется в виде конкретных проявлений в приложении к тому виду деятельности, где человек достигает определённого уровня профессионализма. Следовательно, становясь «профессионалами» в сфере общения, знакомства, достижения компромиссов, мы способны овладеть и уверенным поведением. С другой стороны, поэтапно развивая у себя проявления уверенного поведения, мы сами себе создаем комфортные условия, расслабляемся, что в свою очередь помогает более быстрому достижению профессионализма. Этим достигается повышение мотивации на работу, доказываемся взгляд на ассертивность, как на приобретаемое в течение жизни поведение, показывается возможность переучивания независимо от длительности имеющегося неадаптивного (избегающего или агрессивного) поведения. Уже на данном этапе группой должна быть принята общая установка, которая лежит в основе тренинга уверенности: в общечеловеческом плане (социальной плоскости) все люди равны и никто не должен иметь какие-либо преимущества перед другими. В ходе всей последующей работы, ведущие неоднократно возвращаются к обсуждению данной темы, отмечается основное человеческое право индивида быть самим собой. На конкретных примерах (лучше, если примеры

будут исходить от самих участников группы) показывается, как подавление этого права приводит к состоянию дискомфорта.

Варианты поведения разделяются на уверенное, неуверенное избегающее и неуверенное агрессивное.

В виде примера рассматриваются несколько наиболее частых ситуаций (например – заем денег, требования выйти на работу внеурочно, необоснованные претензии) в приложении к разным видам поведения (избегающему, агрессивному, уверенному). Данные примеры разыгрываются в виде мини-сцен. Важно, чтобы каждый участник группы наглядно увидел, что неуверенное агрессивное поведение игнорирует позиции и права других людей, цель достигается подавлением прав других, часто с использованием соответствующих средств (в том числе запугиванием, физическим и психологическим насилием). При неуверенном избегающем поведении индивид часто отказывается от собственных целей в ущерб себе, фактически попирает собственные права, гипертрофируя права другого. Уверенное поведение – это поведение, при котором цель достигается активно, однако не нарушает права других. Это поведение, при котором достигается взаимный баланс интересов, используются средства, которые помогают достижению взаимоприемлемого решения. Для того, чтобы у участников группы не сформировалось ложного представления о том, что уверенное поведение – это правильно занятая позиция на отрезке между неуверенным и агрессивным поведением, прямо указывается на то, что асертивное поведение по своей сути отлично и от неуверенного и от агрессивного. Оно определяется не степенью выраженности тех или иных поведенческих актов, а опирается на иные принципы и подходы. Здесь возможно представление наглядного примера (например, как выполняет свои рабочие обязанности настоящий профессионал, и неуверенный/агрессивный новичок).

Примечание. В ходе всех последующих занятий, анализируя те или иные ситуации, воспроизводя их в игровой форме, обязательно акцентируется внимание на том, к какому варианту поведения (уверенному, избегающему, агрессивному) относятся те или иные поступки, ощущения, высказывания, и т. д. Принимается во внимание факт того, что самоутверждающее (уверенное) поведение всегда специфично для конкретной ситуации.

3. Три вида поведения; акцентирование внимания на признаках уверенности (фактически разговор идёт о том, как должны вести себя уверенные люди).

В ходе продолжающейся работы, при активном участии группы составляется список наиболее информативных параметров уверенного поведения (представлены ниже – в табл. 4.1). Необходимо, чтобы указанные параметры включали как вербальные, так и невербальные компоненты: контакт глаз, поза, жесты, выражение лица, голос и тон и т. д. Каждому из участников должно быть понятно, как таким аспектом поведения можно управлять в реальном взаимодействии.

В представленной табл. 4.1 указаны основные критерии, позволяющие разделить три вида поведения (Ромек В. Г., 2007).

Таблица 4.1

Дифференциальные критерии неуверенного, ассертивного, агрессивного поведения

Параметр внешнего поведения	Неуверенное, избегающее поведение	Ассертивное поведение	Неуверенное агрессивное поведение
Контакт глаз	Смотреть мимо собеседника	Смотреть на собеседника, периодически отводя глаза	Не отводя глаз, упорно смотреть на собеседника
Выражение лица	Покорное или невыразительное	Соответствует содержанию разговора	Враждебное независимо от содержания разговора
Жесты	Никаких или не соответствующие содержанию беседы	Умеренные, соответствующие содержанию беседы	Чрезмерные, сверхвозбужденные
Поза тела	Пассивная, опущенная, отдалена от собеседника	Прямая, на соответствующей дистанции	Прямая на слишком близком или далеком расстоянии от собеседника. Преувеличен наклон в любом направлении
Качество голоса (громкость и тон голоса)	Извиняющийся, тихий, монотонный	Адекватно громкий, адекватно экспрессивный, твердый уверенный	Кричащий, энергичный, речь оратора
Беглость речи	Длительные паузы, слова-паразиты, бормотание	Фразы произносятся отчетливо, без пауз	Фразы резко отделены друг от друга, команды
Время реакции	Реакция с задержкой, отставание от контекста	Реакция спонтанная, в соответствии с контекстом ситуации	Реакция, не учитывающая контекст, ориентирующаяся преимущественно на свои желания
Дистанция общения	Стремится к увеличению: от партнёра «отступают», начинают говорить с большого расстояния.	Оптимальная. Соответствует принятым стандартам дистанции официального общения	Минимальная. На партнёра всё время наступают, вторгаются на его территорию
Содержание речи	Оправдания, извинения, объяснения	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Упрёки, угрозы, приказы, оскорбления
Местоимение: Я, мне	Используется неопределённая форма глагола, речь от третьего лица	Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием	В фразах, содержащих угрозы и приказы
Содержание требования	Понять, что именно хочет человек, невозможно – об этом не говорят	Краткое и чёткое	Угрозы, приказы
Обоснование	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями	Краткое и чёткое	Не дается

В ходе обсуждения параметров, представленных в табл. 4.1, группа активно участвует в поиске критериев, чётко разграничивающих три модели поведения (оптимальное число выбора для каждого участника 5-6). Ведущие обращаются к участникам, задают уточняющие вопросы: «Как это Вы покажите (проявите)? Опишите особенности». Задачей активного поиска критериев ассертивного поведения также является достижение понимания участниками группы важности невербальных параметров поведения. Т. е. невозможно продемонстрировать ассертивную модель, центрируясь только на содержании высказывания. В вербальном высказывании есть невербальные компоненты, которые могут быть выявлены, и они-то и позволяют относить речевое высказывание к одной из трёх моделей.

Упражнение «Сложные ситуации».

Вариант I. Каждый участник выбирает наиболее понравившийся параметр (взгляд, тем речи, жесты и т. п.) и отслеживает его при работе в парах. Пары могут сами выбирать ситуации, которые будут разыгрывать, или использовать ситуации, предложенные ведущими (например: «поцелуй автомобилей», «как я затопил соседа», «товар с душком», «начальник не с той ноги»). Перед тем как упражнение будет реализовываться в парах, проводится предварительная показательная работа с участием одного из ведущих, где он занимает либо «нападающую» позицию, либо демонстрирует ассертивное поведение.

Вариант II. Работа в тройках; тогда один из участников становится наблюдающим, оценивает результативность. Упражнение повторяется после смены пар, при этом оно усложняется за счёт увеличения количества отслеживаемых параметров (например: силы голоса и взгляда; темпа речи, жестикуляции и позы тела и т. д.).

Инструкция участнику. Ведущие повторяют инструкцию относительно целевого поведения. Эта инструкция касается конкретных компонентов тренируемого навыка и принципиально должна быть полезна участнику ролевой игры.

Инструкция партнёру (партнёрам). В самом общем виде эта инструкция звучит так: «Веди себя так, как тебе захочется, совершенно спонтанно, но старайся не создавать чрезмерных трудностей для участника. Твоя задача – дать ему выполнить его инструкцию на максимально возможном для него уровне трудности».

Инструкция группе. Ведущие ещё раз повторяют, какие именно компоненты навыка сейчас тренируются и за чем конкретно должны следить члены группы. Иногда группе раздают специальные бланки

наблюдения за ролевой игрой, которые структурируют обратную связь (Ромек В. Г., 2007).

После окончания упражнения всем участникам предоставляется возможность поделиться своими ощущениями, обсуждается, какие из параметров уверенного поведения воспроизводятся проще, а какие, нет. Важно в ходе всего тренинга, во время игровых ситуаций вновь и вновь фиксировать внимание на необходимости отслеживать параметры уверенного поведения!

Тренируемые в ролевых играх образцы поведения становятся для участников домашним заданием. Поскольку эти ситуации имеют довольно высокий уровень сложности, их нужно подготовить к возможной неудаче. Нужно напомнить, что успехом является уже сама попытка использовать уверенное поведение, и её нужно закреплять позитивным самоподкреплением, даже если в первый раз эта попытка не приведет к окончательному положительному результату. Далее, при неожиданном нежелательном развитии ситуации клиентам советуют использовать следующую стратегию:

- оставаться спокойным;
- глубоко вздохнуть;
- продолжать дальше со словами: «Несмотря на это, я попробую ещё раз».

В качестве важнейшего принципа самостоятельной работы предлагается следующий: только активная тренировка ведёт к успеху, воздействие её подкрепляет само себя. Успешное уверенное поведение может быть названо «включением в ситуацию». Речь идёт о том, чтобы самостоятельно активно отыскивать ситуацию для тренировки и применять в ней соответствующие компоненты уверенного поведения. Успех есть включение в ситуацию, неуспех есть избегание ситуации (Аннекен Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е., 1992).

4. Обсуждение когнитивного компонента ассертивного поведения.

Участникам группы предлагается подумать о том, как часто они в своей речи прибегают к следующим словестным структурам:

1. Мне и в самом деле придется...
2. Если бы я не... (если бы я только....)
3. Я не могу ...
4. Я точно не справлюсь (не смогу... у меня не получится)....
5. Я, конечно, попробую... (постараюсь... попытаюсь...).

На примере данных фраз разъясняется, что позитивная, сознательно подобранная, конструктивная лексика – это важный аспект само-

утверждения. Такое же значение имеет и способность формулировать мысли позитивным, а не негативным образом.

Позитивное выражение мыслей помогает поддерживать контакты с окружающими на основе «взрослый-взрослый», существенно уменьшает риск нарастания конфликта из-за простого расхождения мнений. Научиться заменять негативные установки мышления на позитивные можно только с течением времени и в результате постоянной практики. Участникам группы предлагается следующий формат работы с когнитивным аспектом ассертивности. В первую очередь, необходимо научиться выявлять негативность в своём внутреннем диалоге (блокирующие самовербализации) и, когда она возникает, замещать её позитивными, вдохновляющими, стимулирующими утверждениями (стимулирующие самовербализации).

Примеры блокирующих самовербализаций:

- Партнёр не хочет со мной говорить.
- Что же я должен сказать?
- То, что я хочу сказать, не так уж важно.
- У меня ничего не выйдет.

Примеры стимулирующих самовербализаций:

- Партнёр тоже хочет говорить со мной.
- Моя проблема тоже очень важна.
- Вовсе не обязательно быть во всем оригинальным.
- Я с этим справлюсь.

В процессе всей последующей работы в группе, как только будут замечаться блокирующие самовербализации, они будут переформулироваться с помощью ведущего и членов группы. Переформулирование негативных утверждений каждого участника в конструктивные стимулы действий начиная с 3-го занятия в меньшей мере зависит от вопросов ведущего. Скорее, за работу по переформулированию отвечают другие участники группы – они выступают здесь корректорами. Ведущий группы лишь подкрепляет позитивное переформулирование или помогает, если негативные высказывания не удастся переформулировать. Начиная с 4-го занятия ведущий старается лишь напоминать, что здесь необходимо переформулирование.

Очень важно, чтобы к концу тренинга все негативные самовербализации клиенты сами могли переформулировать в позитивные стимулы к действию (Аннекен Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е., 1992; Бишоп С., 2003).

5. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.

Упражнение «Ассертивный Я». Участникам предлагается продолжить предложение: «уверенность – это ... ». Важно чтобы каждый участник наполнил значение уверенного поведения собственными представлениями, выражая их кратко и лаконично. Затем слово уверенность заменяется именем участника и озвучивается получившийся текст. Остальные участники в ответ совместно произносят ободряющую фразу или аплодируют.

Упражнение «Формула моей личности» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность – интересы, черты характера, таланты и др. При этом черты личности в структуры математических, технических либо химических (кому что ближе) формул, уравнений и правил. Приветствуется использование соответствующей терминологии, знаков «плюс», «минус», «умножить», «разделить» и т. д.

Пример.

Ирина = интуиция + ироничность + неуверенность.

Елена = (0,7 авантюризма + 0,5 уверенности) / 1,1 нестабильности

Полученные результаты озвучиваются каждым из участников группы.

6. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

К моменту включения в работу релаксационных упражнений, участники группы уже должны иметь чёткие представления об аспектах уверенного, зависимого и агрессивного поведения. Группе поясняется, что навык моделирования комфортного телесного состояния, как и способность избавляться от излишнего напряжения, напрямую связаны с уверенным поведением. На примерах демонстрируется, как в конкретных ситуациях нарастает мышечная скованность, напряжение у неуверенных (агрессивных) лиц. По мере нагнетания напряжения их внимание становится более рассеянным, неустойчивым, зависящим от случайных внешних раздражителей. И, напротив, уверенный человек, даже в непривычной для него обстановке, сохраняет свободу в движениях, раскрепощённость, способность руководить вниманием, направлять его на интересующий объект. Далее проводятся следующие упражнения.

Упражнение «Замедленное движение» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть её раскрытой ладонью

к себе. Все закрывают глаза и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Всё внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведёт отсчёт каждые 10 секунд.

В данном упражнении противоестественно замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты, единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает непроизвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Вместо сжимания кулака можно использовать и другие движения: кивок головы, открывание и закрывание рта и т. п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счёт концентрации внимания.

Упражнение «Погружение» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Ведущий просит членов группы закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании и попытаться ощутить его как движение по вертикали: вдох – упорно преодолевающий земное тяготение подъем вверх, выдох – свободное падение вниз. Как правило, участникам довольно скоро удастся раскатать в себе эти восхождения и погружения, причём по внутренним ощущениям воображаемая амплитуда может в сотни раз превышать реальную частоту дыхательных движений (подъёмы и опускания грудной клетки).

После этой вводной части ведущий предлагает членам группы проделать одностороннее движение: погружаясь на выдохе, сохранять достигнутый уровень погружения на вдохе. Следуя этой инструкции, участники с каждым выдохом должны погружаться всё глубже и глубже.

После освоения упражнений «Замедленное движение» и «Погружение» проводится тренировка способности моделировать комфортное телесное состояние в любой ситуации.

Упражнение «Сверхвнимание» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Участники разбиваются на две группы: «мешающих» и «внимательных». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру. Им дается инструкция: «Ваша задача – изобразить,

сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего». Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они напрямую по именам обращаются к «внимательным», разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп!», проводится обсуждение.

7. Работа с эмоциональной сферой. Преимущество отдаётся психологической практике, а не теоретической информации по дифференцировке эмоций и чувств.

В процессе занятия озвучиваются следующие важные постулаты (Рубштейн Н. В., 2007):

1. Если Вы позволяете себе чувствовать ваши истинные потребности и чувства, то только тогда Вы можете о них говорить.
2. Само озвучивание переживаний помогает встать над ними, помогает взять их под контроль. Когда Вы называете своё чувство, оно перестает владеть Вами целиком – именно в этом главный эффект осознания чувств и их вербализации (проговаривания).
3. В основе неэффективной коммуникации лежит обмен описаниями друг друга. В основе эффективной коммуникации лежит осознание собственных реакций (собственных чувств), связанной с ними потребности и выбор действия или слов, наиболее эффективно удовлетворяющих эту потребность.

Кроме того, эмоции являются очень важным компонентом коммуникации, поддерживая ее, делая интереснее, полноценней, адекватнее. В ходе обсуждения напоминается участникам группы, что каждый имеет право проявлять свои чувства, и вместе с тем несёт ответственность за последствия проявленных чувств и поведения, а также имеет право сам судить и оценивать своё поведение. Указывается на то, что лица, блокирующие свои чувства, в том числе гнев, часто страдают невротами и невротоподобными расстройствами, психосоматическими заболеваниями, избыточным весом и т. д. Поэтому овладение приёмами, которые не тормозят агрессию, гнев, дают возможность индивиду быть спонтанным в выражении своих чувств и вместе с тем не наносить никому вреда, не оскорблять, не позволять вовлечь другого в противоборство

– является важным элементом уверенного поведения и умения разрешать конфликты.

В продолжение темы участники при помощи ведущих составляют списки «позитивных» – лёгких, приятных чувств, и «негативных» – трудных, неприятных. Важно объяснить участникам группы, что не чувства не делятся на «хорошие» и «плохие». Те чувства, которые обычно расцениваются как «недостойные», «отрицательные», на самом деле свойственны всем людям, и в том или ином виде находят свой выход. Задача заключается в том, чтобы научиться выражать чувства безопасно для окружающих. Обсуждение завершается упражнением, в ходе которого участники группы все вместе или в парах учатся выражать те или иные эмоции из составленного списка.

Упражнение «Почувствуй партнёра»: участники разбиваются на пары. Каждый участник получает листок с записанным чувством, которое он должен изобразить в контакте с партнёром. Тот, в свою очередь должен догадаться, что это за чувство и в соответствии с записанным алгоритмом сформулировать своё обращение. Лучше если каждая пара будет свою ситуацию разыгрывать перед остальными участниками, чтобы те смогли оценить результативность взаимодействия.

В конце занятия проводится ресурсный транс «Водопад» (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Текст транса представлен в разделе Тексты для проведения трансовых состояний.

Домашние задания по окончании встречи:

Необходимой составляющей работой над формированием уверенного поведения является использование изученных на занятиях навыков в реальных ситуациях. Для этого участникам группы предлагается ведение дневника самонаблюдения (делается пояснение, что данный дневник важно вести до достижения необходимого уровня ассертивности). В дневнике фиксируются все значимые события (вне зависимости от того удалось ли вести себя уверенно или нет).

Тренирующим ассертивность также предлагается, вступая в любой контакт, наблюдать за собственным поведением, особенностями невербальных реакций и эмоциональных проявлений. Важно не давать оценку замеченному, а по возможности беспристрастно зафиксировать полученные результаты в дневник наблюдений.

Кроме того, участники группы обязательно фиксируют собственные дисфункциональные мысли (блокирующие самовербализации) и стремятся самостоятельно заменять их позитивными (стимулирующими) высказываниями.

4.3. Занятие 2. Коммуникативные навыки

Основные составляющие занятия, необходимые для проработки (в тексте они разграничены курсивом):

1. Опрос участников группы, выполнение домашних заданий;
2. Упражнения для сплочения группы и оживления работы;
3. Формирование навыков спокойно и комфортно контактировать с незнакомыми людьми;
4. Работа с эмоциональным компонентом ассертивного поведения.
5. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния;
6. Формирование навыка говорить и принимать комплименты.

1. Второе занятие, как и все последующие, начинается с опроса о том, как прошло время, что получилось, каких результатов удалось достичь. Анализируются результаты домашних заданий. На основе полученного клиентами опыта собирается «банк проблемных ситуаций», которые в последующем будут прорабатываться в игровой форме.

Во время расспроса каждый член группы сообщает о ситуациях, где ему удалось проявить уверенность (пусть даже в виде отдельных непродолжительных проявлений). Ведущие и остальные участники группы поддерживают рассказ об уверенном поведении аплодисментами. Тренирующий ассертивность должен ощутить успех на каждом из занятий. Обязательна поддержка любых изменений, даже малого успеха в формировании уверенного поведения. Ведущие подкрепляют именно самоутверждающее (ассертивное) поведение, а не его результаты, поскольку последние могут зависеть от многих причин, лежащих вне контроля тренирующегося. Важно систематически напоминать участникам тренинга, что в ряде случаев уверенное поведение не будет сопровождаться позитивными результатами, поскольку мы можем контролировать и менять собственное поведение, но не в состоянии напрямую изменять поведение других людей.

2. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.

Сразу после опроса проводится упражнение:

Упражнение «Я хороший» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Это упражнение можно проводить в парах. В течение 60 секунд «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» – рассказать о себе партнёру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты

личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела, достигнутая квалификация – всё что угодно, главное, чтобы оно вызывало у обладателя энтузиазм и гордость собой. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнёры меняются ролями.

После того, как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Ведущие уточняют, что задача участников – перечислить первые несколько сведений о своем партнёре, которые всплывут у них в памяти, не стараясь выбрать из них самые, по их мнению, значимые.

Упражнение «Гомеостат». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть её в последующем такте игры, участники после каждого «выбрасывания» фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999).

3. В программу тренинга ассертивного поведения на данном этапе вводится овладение умением спокойно и комфортно контактировать с незнакомыми людьми, в том числе с лицами противоположного пола. Данная тема становится «сквозной» для второго занятия.

Предпосылка заключается в том, что большинство неуверенных в себе людей имеет дефицит в данной области, а успешное развитие навыков ассертивности в других областях (противостояние критики, умение справляться с конфликтными ситуациями) вовсе не гарантирует успех в общении. Вместе с тем, успешное общение – это та обратная связь, без которой невозможно укрепить позитивную самооценку и уверенность в себе.

Группе предлагается собрать как можно больше различных способов сделать приятное другому человеку. Все варианты записываются на доске. Если участники затрудняются с ответами, то можно предложить им подумать над вопросом: «Что обычно бывает приятно лично мне?» (Ромек В. Г., 2007).

Практика показывает, что составляется примерно такой список:

1. Делать комплименты.
2. Говорить о том, что нравится другому, что его интересует.
3. Делать подарки.
4. Подчеркивать статус.
5. Подчеркивать то, что объединяет.
6. Давать договорить.
7. Просить совета.
8. Улыбаться.
9. Помогать преодолеть трудности.
10. Соглашаться с мнением.

В ходе дальнейшего обсуждения полученного списка, приёмы завязывания разговора могут быть суммированы в следующие подрубрики:

1. Предоставление информации о себе: «Здравствуйте, меня зовут...», даются некоторые сведения о себе, откуда Вы, что здесь делаете и т. д.
2. Просьба о помощи или описание затруднений с обращением к незнакомцу с просьбой о помощи. Пример: «Я не могу найти...», «Я ничего не знаю об этих...», «Не можете ли Вы мне порекомендовать...».
3. Комплимент, касающийся действия, каких-либо предметов, одежды и т. д.
4. Использование обычного светского такта: «Разрешите помочь Вам донести сумку», «Позвольте я помогу Вам подняться», «Разрешите я открою это окно»
5. «Банальные приёмы»: «Какой великолепный вид!», «Вам нравится?», «Какая погода!», «Вы согласны?».

Кроме того ведущие указывают группе на то, что умение вести разговор предполагает освоение двух основных навыков:

1. Умение выявлять свободную информацию в высказываниях собеседника и использовать её для общения.
2. Умение самому давать свободную информацию о себе, то есть проводить самораскрытие.

Началу практического освоения этих навыков предшествует обсуждение важности предоставления в разговоре свободной информации. Подчеркивается, что если человек, отвечая на вопросы другого, говорит больше чем «да» или «нет», он дает определенную информацию о себе, о своих интересах, желаниях, и эта информация может стать тем содержанием, той темой, вокруг которой в дальнейшем будет

строиться беседа. Собеседнику важно только уметь вывить эту свободную информацию и открытыми вопросами способствовать её предоставлению и развитию. Здесь же подчеркивается, что беседа развивается плавно только тогда, когда на предоставление свободной информации одним участником идет сбалансированное самораскрытие другого, т. е. возникает определённое равновесие между самораскрытием двух взаимодействующих. В противном случае, спрашивающий превращается в выпрашивающего, а разговор приобретает характер допроса. Обсуждается также различие открытых и закрытых вопросов. Открытые вопросы начинаются со слов – что, какой, как – они дают возможность свободно предоставлять сведения о себе и событиях. Закрытые вопросы, напротив, предполагают получение вполне определенной информации. При использовании закрытых вопросов участник беседы загоняется в заранее predetermined русло. Сравниваются два типа таких вопросов. Например: «Какое впечатление на Вас произвела выставка?» – открытый вопрос. «Вы, наверное, огорчены, что посетили эту выставку?» – закрытый вопрос.

Не эффективны в общении слишком открытые вопросы. Так вопрос: «Что новенького?» носит слишком общий характер. Точно такой же характер носят и другие вопросы: «Расскажите о себе», «Как дела?» и т. п. Они звучат скорее как стандартное клише, направленное скорее на поддержание разговора, чем на получение действительно интересующей собеседника информации. Стандартные вопросы влекут за собой стандартные же ответы: «Нормально», «Неплохо» или «Как обычно».

Лучше всего начинать разговор с простых вопросов на интересующие обоих собеседников темы – то есть такие, с которыми знакомы оба человека. Далее, задавая открытые вопросы, внимательно слушая и используя самораскрытие, мы получаем возможность узнать взгляды собеседника, найти нечто общее с ним, что, возможно, позволит в последующем продолжать отношения (Пиз А., Гарнер А. 2007).

Ведущими объясняется, что контакт с другим человеком складывается успешнее, если они «находятся на одной волне», когда у них согласованы жестикация, поза и речь. С группой обсуждается, какие из параметров поведения собеседника можно отслеживать и согласовывать, углубляя взаимопонимание. Составляется список, включающий в себя:

1. Особенности речи (громкость, скорость, интонация, и т. д.).
2. Особенность занимаемой позы (открытая или закрытая, сидит или стоит, положение рук, ног и т. д.).

3. Использование жестикуляции, мимики.
4. Особенности эмоциональной экспрессии (насколько открыто и полно выражаются чувства).

Важно чтобы «подстройка» к партнёру по контакту использовалась при проведении последующих упражнений в парах.

Упражнение «Сбор фраз для контакта» (Ромек В. Г., 2007). Участникам предлагается на листах бумаги написать какой фразой можно обратиться к незнакомому человеку (5–10 фраз). Затем все карточки собираются, перемешиваются и раздаются участникам в случайном порядке. Участники разбиваются по парам и высказывают попеременно друг другу записанные фразы, отвечая на них и тем самым поддерживая диалог.

Упражнение «Журналист». Выполняется в парах. Участники наблюдают за позой, жестами и параметрами голоса собеседника и согласовывают с ним свои позу, жестикуляцию и речь. Одному из участников предоставляется возможность развивать свободную информацию, предоставляемую другим. В процессе беседы за отведенное время членам группы необходимо выделять свободную информацию в высказываниях собеседника и следовать ей, задавая вопросы. Задача упражнения – за время упражнения собрать как можно больше информации о другом участнике.

Упражнение «Новый друг». Участники в ходе игрового диалога, учатся проводить собственное сбалансированное самораскрытие в ответ на предоставление свободной информации партнёром.

Следом выполняется **Упражнение «Договориться о встрече»** (Ромек В. Г., 2007). Задача состоит в том, чтобы в завязавшемся разговоре найти повод для назначения новой встречи. Если вы говорили о психоанализе – пообещайте принести книгу о З. Фрейде и спросите, как это сделать. Если говорили об опере – пригласите в оперу, если о способе приготовления буженины – пообещайте сами показать, как она готовится. Ваша задача – найти в завязавшемся разговоре тему, которая может привести к новой встрече. Не предлагайте «просто встретиться» – при первом контакте это всегда настораживает. Предлагайте конкретную вещь или мероприятие.

Группе для развития навыков легкой непринужденной коммуникации предлагается также серия приемов, включающая в себя моделирование желаемого эмоционального компонента, открытого проявления радушия и заинтересованности, овладение навыками использования «мостиков» в беседе. Здесь же уже возможно предложить приёмы

межполового общения, такие как «лучезарная улыбка», «липкий взгляд», «пристальный взгляд» и т. д. (Пиз А., Гарнер А., 2007; Лаундес Л., 2013).

4. Рассматривается эмоциональный компонент общения (преимущественно его «негативный» полюс).

В ходе обсуждения эмоционального реагирования в контексте уверенного поведения в конфликтных ситуациях важно донести до участников группы, что «трудные» эмоции, в том числе злость, раздражение – обычные эмоции, возникающие в ответ на конфликтное, агрессивное поведение окружающих, давление, попытки принуждения, критику со стороны оппонента. Неуверенным в себе лицам свойственно подавлять в себе эти чувства. Иногда подавление настолько выражено и автоматизировано, что такой человек искренне считает, что он не испытывает этих чувств в субъективно трудных ситуациях и поэтому такие ситуации для него проблемы не составляют. Участникам предлагается несколько простых вербальных и несколько невербальных приёмов разрядки (стукнуть кулаком о собственную ладонь или по столу, топнуть ногой, совершить символический удар в воздух, выразить негодование отстраненной от происходящего фразой, криком), которые находятся членами группы в процессе обсуждения и некоторые потом осваиваются ими. Это способы разрядки, которые прямо не задевают оппонента, и в тоже время дают ему информацию о чувствах. Они позволяют не накапливать эмоции в себе, выразить их быстро, без обиды и ущерба достоинству другого человека.

Далее проводится следующее упражнение:

Упражнение «Разговор руками» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга, внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Задача участников – пообщаться со своим партнёром, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через 2–3 минуты пары и тема снова меняются. Возможные темы:

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники ссорятся;
- один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;

- один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
- один пытается поддержать, подбодрить второго.

После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, а на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать её от партнёра; с кем из участников было легче всего общаться.

5. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

Упражнение «Восхождение» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999).

Тонизирующая техника этого упражнения является перевертышем упражнения «Погружение» и предваряется аналогичной вводной фазой. Участники рассаживаются, закрывают глаза. Ведущий предлагает каждому вообразить себя «пузырём», приподнимающимся и опускающимся в ритме дыхания. На вдохе пузырь становится всё более невесомым и взлетает вверх, подобно воздушному шару, на выдохе – набирает вес и массивным грузом проваливается всё глубже и глубже.

Тонизирующий эффект игры обнаруживается довольно скоро и затрагивает не только общее самочувствие, но и эмоциональную сферу. «Вертикальный взлёт» сопровождается обычно радостным возбуждением, переживанием необыкновенной легкости и свободы. Многие занимающиеся не только с удовольствием выполняют это упражнение как тренировочное, но и начинают применять его в повседневной жизни в качестве «утренней психической зарядки», «лекарства от плохого настроения» и т. п.

После того как «Восхождение» будет освоено достаточно хорошо, можно предложить участникам группы поработать с этим упражнением, как с одним из способов завершения релаксационных сеансов. Вероятно, многие найдут для себя удобным этот своеобразный лифт, выносящий из глубин расслабления на поверхность жизни.

Упражнение «Карусель» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Группа делится на две равные части: «концентрирующиеся» и «мешающие». «Концентрирующиеся» рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела или на изложении какого-либо текста. «Мешающие» становятся лицом к «концентрирующимся» – каждый напротив своей «жертвы». По команде «Начали!» «концентрирующиеся» приступают к заданию, а «мешающие» начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего

«мешающие» сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается дальше. После нескольких «поворотов» ведущий останавливает «карусель». Все переходит к обсуждению.

Важным моментом упражнения «Карусель» является овладение умением внушать и противодействовать чужому внушению. Каждый «мешающий» стремится подобрать приём, с помощью которого можно было бы пробить брешь в броне, ограждающей сознание «концентрирующегося» от внешних воздействий. Испытав себя в роли «гипнотизера», участник иными глазами начинает смотреть на помехи, создаваемые во время его собственной концентрации. Его способность не поддаваться чужому влиянию усилится за счет понимания механизма влияния на других. В будущем персонификация источника помех может оказаться полезной и при отстройке от воздействия внешних обстоятельств.

б. В завершающей части дня разбирается тема – Как творить комплименты?

Тема предваряется следующим упражнением: участникам предлагается закрыть глаза и подумать о партнере по предыдущему упражнению, при этом вспомнить какую-либо привлекательную черту внешности или характера. Важно дать достаточное количество времени, чтобы каждый из участников вспомнил привлекательную черту партнера. Затем предлагается подойти к партнеру по предыдущему упражнению и сообщить ему о том качестве, которое было замечено. Необходимость выразить комплимент может вызвать затруднения у тренирующихся, но вместе с тем они наверняка будут вознаграждены ответной реакцией своих партнеров.

В последующем содержание данной темы разворачивается в процессе обсуждения результатов упражнения. У участников группы выясняется, что для них было сложнее – говорить комплименты или их принимать, что в упражнении пугало или вызывало смущение, какие чувства возникали, было ли желание поделиться чувствами с партнером по упражнению. Тренирующиеся возможно отметят возникновение неловкости, смущения, растерянности. Ведущим, важно помочь им наряду с указанными переживаниями заметить элементы радости, гордости. Возможно предложить участникам самостоятельно в процентном соотношении оценить на сколько выражены одни и другие чувства. Вывод, к которому ведущие подводят группу заключается

в принятии того факта, что каждый человек нуждается в одобрении, в том, чтобы его достоинства признавались и отмечались окружающими. А, следовательно, комплименты, выраженные в искренней, доброжелательной форме, всегда будут способствовать формированию и поддержанию открытых теплых отношений. В последующем при активном участии группы формируется «техника комплимента», ведущие группы дополняют её конкретными рекомендациями. Подчеркивается, что эффективный комплимент отражает очень конкретное и очень личное в человеке, должен отражать реальное положение вещей, не должен быть явно привязан к нуждам говорящего (приукрашивание негативных реалий и явная лесть могут приниматься благоклонно партнёрами, но в любом случае будут распознаны и отразятся на характере последующих взаимоотношений). В связи с этим рекомендуется сопровождать комплименты уточнениями. Например, фразу «Иван Иванович, вы хороший преподаватель» можно сделать более тонкой, сказав: «Иван Иванович, вы хороший преподаватель, потому что вы внимательно относитесь к каждому из нас». Комплименты «У вас хорошая причёска» или «Мне нравятся ваши туфли», будут более вдохновляющими, если прозвучат так: «Мне нравится ваша причёска. Она отлично оттеняет ваши глаза», «У вас отличные туфли. Они прекрасно подходят к костюму». Вопрос к собеседнику, прозвучавший сразу за комплиментом, позволит адресату принять комплимент без сопротивления, а также усилит эффект проявлением заинтересованности. Например: «Иван Иванович, вы отличный преподаватель, потому что вы ухитряетесь уделить внимание каждому ученику. А какая ошибка наиболее характерна для нашей группы?».

«Катерина, какая у тебя красивая причёска, она отлично оттеняет твои глаза. Как тебе удалось так удачно выбрать стиль?».

Принимать комплименты со стороны окружающих будет гораздо проще, используя следующий прием: получив комплимент в свой адрес важно выразить благодарность и найти способ отплатить комплиментом за комплимент. В ответ на слова руководителя: «Вы отлично поработали над этим проектом», подчинённый может ответить: «Как приятно услышать это от вас. Ваше одобрение для меня очень важно».

На вопрос: «Ну как, Ваша простуда прошла?», можно выразить признательность следующим образом: «Спасибо за заботу. Мне гораздо лучше» (Пиз А., Гарнер А., 2007; Лаундес Л., 2013).

В конце работы участникам группы предлагается выразить взаимную благодарность за полученные ранее комплименты. В завершение

встречи проводится транс «Восстановление дома» (пробуждение жажды жизни) (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Текст трансa представлен в разделе Тексты для проведения трансовых состояний.

Домашние задания по окончании второй встречи:

В завершение занятия к ранее уже данным, добавляются задания, закрепляющие навык установления контактов. Соответственно, возможны следующие задания: улыбнуться незнакомому человеку (для участников, нацеленных на поиск партнёра, обязательно представителю противоположного пола); выразить комплимент тому человеку, который вызвал интерес; обратиться к незнакомому с просьбой о помощи; в беседах с ранее незнакомыми людьми увеличивать количество обращений и т. д.

Результаты заданий зафиксировать в дневник самонаблюдения.

4.4. Занятие 3. Критика, конфликты, комфорт

Основные составляющие занятия, необходимые для проработки (в тексте они разграничены курсивом):

1. Опрос участников группы, проверка выполнения домашних заданий.
2. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.
3. Работа с эмоциональным компонентом асертивного поведения.
4. Барьеры межличностного общения. Формирование навыков спокойно и комфортно воспринимать критику окружающих.
5. Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
6. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

1. Ведущими проводится опрос участников, выясняется, что получается, что нет; участникам даются индивидуальные рекомендации, оказывается поддержка.

Беседа об изменениях в поведении, выполнении домашних заданий. Каждый из участников сообщает о ситуациях, где ему удалось проявить уверенное поведение, Если за прошедший промежуток времени с момента последнего задания таких ситуаций не было, тогда вспомнить ситуацию уверенного поведения в прошлом. Рассказ о собственном опыте уверенного поведения может излагаться как в парах, так и перед всей группой. Необходимо, чтобы ведущие стимулировали группу на оказание поддержки участникам, в виде выражения одобрения вербально, аплодисментами и т. д.

2. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.

Упражнение «Волны» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает её, или делает какое-то другое движение, например сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, ведущий запускает ещё одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Упражнение «Зеркало» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе упражнения участники, работающие за «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнёра, и схватывают логику его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала», ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, партнёры стремятся двигаться в унисон.

3. Работа с эмоциональным компонентом асертивного поведения.

На данном занятии, ведущие вновь поясняют, что сдерживание эмоций (при возможно кажущейся привлекательности подобного шага) не делают коммуникацию более полной и приятной, обедняют её. Стремление блокировать чувства в общении – признак неуверенного избегающего поведения. Для неуверенного агрессивного поведения характерны попытки заблокировать проявления чувств других людей. Эмоции окружающих пугают неуверенного человека и он своей агрессией пытается их подавить. Тот, кто проявляет агрессивное поведение, не приёмлет эмоциональности оппонента и, либо прямо, либо косвенно заявит об этом. Уверенный человек не только сам проявляет в ходе общения чувства, но и поощряет в этом собеседника. Полноценное общение между близкими людьми обязательно содержит не только вербальный компонент, но и эмоциональное самораскрытие. Именно

посредством последнего мы сообщаем своему партнёру важную информацию о своем состоянии и даем ему возможность оказать нам поддержку, обогащая тем самым взаимодействие. При установлении контакта с близкими обращение к партнёру может быть выстроено по следующей схеме:

1. Указывается на то, что чувство, переживаемое партнёром воспринято (может начинаться словами «Я вижу ты сегодня...», «Мне кажется, что ты...», «Я чувствую, тебе сейчас...» и т. п.).
2. Указывается на то, что чувство партнёра принимается, либо на то, что понятна причина его возникновения, либо что это чувство не ассоциируется с личностью партнёра, а понимается ситуативность его (чувства) возникновения (Выражается фразами типа: «Наверное, это связано с...», «поскольку для тебя это не характерно, я считаю, что...», «обычно ты так выглядишь, когда...» и т. д.).
3. Выражаются слова поддержки, либо сообщается о том, какие ответные чувства, вызывает поведение и состояние партнёра.

Пример: «Я чувствую твое раздражение. Очевидно, у тебя сегодня был тяжелый день. Мне так жаль, что у тебя это произошло. Позволь мне успокоить тебя, чтобы ты вновь стал как обычно веселым и жизнерадостным»; «Ты сейчас выразил свой гнев. Я понимаю, что на самом деле, не я – причина твоего состояния, обычно в моём отношении ты так не поступаешь. Но твои слова вызвали у меня обиду».

Подчеркивается, что важна не столько правильность и отточенность фраз, сколько искренность при их произношении. Важно позволить собственным чувствам произвести основную работу. Не обязательно сразу после высказывания подобных слов напряжение в общении спадет, можно вновь и вновь (с учётом слов и поведения партнёра) по кругу выстраивать свои обращения по данной схеме, периодически то, поддерживая партнёра, то – сообщая ему о своих чувствах и переживаниях.

Если для группы актуальны гендерные отношения, данная тема приобретает особое значение. Поясняется, что правильное использование представленного алгоритма позволит научиться мужчине давать женщине именно то в чем она реально нуждается (т. е. эмоциональную поддержку), а не то, что нужно ей, по мнению мужчины.

Для сравнения анализируются две фразы:

1. «Ну что ты всё плачешь и плачешь. Подумаешь суп пересолила. Можем, в конце концов, сходить в ресторан и нормально поесть».
2. «Я вижу, как ты сильно расстроена. Обычно у тебя так всё вкусно получается и надо же именно сейчас произошла такая оплош-

ность. Я тоже переживал бы не меньше, если бы хотел сделать что-то особенное, но у меня бы не получилось. Мне так жаль, что это случилось. Хочется тебя как-нибудь успокоить. Может быть, используем этот печальный случай для того, чтобы вновь посетить тот славный ресторанчик...».

В том случае, когда партнёр сам не проявляет эмоций, либо отрицает их проявление, то имеет смысл проговаривать лишь свои чувства и связанные с этими чувствами желания. Пример: «Я сейчас в связи с произошедшим испытываю выраженное раздражение. Ты вправе выражать своё негодование, но я прошу тебя быть по отношению со мной более тактичным». Прибегая к такой стратегии, уверенный человек стремится быть ясным и открытым в предъявлении своих чувств и желаний, давая этим самым возможность партнёру по общению поступать аналогичным образом. Если партнёр принимает такой подход, то конфликтная ситуация автоматически нейтрализуется и контакт переходит в конструктивный переговорный процесс, направленный на поиск компромиссов. Если партнёр не приемлет данной стратегии, то ему вновь и вновь можно проговаривать свои чувства и потребности. На этом принципе построен следующий приём (к которому ведущие группы будут ещё возвращаться при проведении последующих занятий).

Приём: «Заезженная пластинка 01». Для развития навыка асертивности необходимо научиться отстаивать свою позицию. Этого возможно добиться если настойчиво, не повышая голоса, не уклоняясь и не прибегая к критике оппонента, вновь и вновь повторять свои пожелания (требования). Данный приём может быть закреплён проведением соответствующего упражнения.

После выполнения на группе приёма «Заезженной пластинки 01» обязательно последующее проведение релаксационных упражнений.

4. Анализируется как преодолевать «барьеры межличностного общения», а также спокойно и комфортно воспринимать критику окружающих.

Основным предметом обсуждения на данном этапе является вопрос о том, что препятствует конструктивному комфортному общению. При активной помощи ведущих группы составляется список тех поведенческих ходов (часто используемых в процессе общения), которые мешают людям понять друг друга, вызывают злость, протест и раздражение.

Список барьеров межличностного общения (Ромек В. Г., 2007).

1. Негативные оценки и ярлыки (оскорбления).

- Ты несёшь абсолютную чушь!
- Так обращаться со мной нельзя!
- Это неверно!

Как правило, партнёра по общению интересует не оценка собеседника, а его собственные чувства, желания и впечатления. Поэтому, какой бы верной оценка ни была, с высокой степенью вероятности она будет встречена неприятием. Партнёр, скорее всего, станет оспаривать либо саму оценку, либо право её высказывать, например, следующим образом:

- Да ты и сам(а) небольшого ума.
- Ты меня сама к этому провоцируешь.

2. Советы.

- Я бы тебе не советовал так со мной обращаться.
- Мой тебе совет – прекрати сейчас же!
- Не советую тебе меня злить.

За исключением тех ситуаций, когда партнёр по общению напрямую обратился с просьбой о совете, во всех остальных случаях советы собеседника воспринимаются настороженно и часто вызывают чувство протеста.

3. Вопросы (на которые не нужно или невозможно отвечать).

- Что ты здесь делаешь?
- Где тебя носило до двух ночи?
- Кто ты такой вообще?
- Как ты смеешь?
- Ты в своём уме?
- О чём ты сейчас думаешь, когда я с тобой разговариваю?

Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют. В подавляющем большинстве случаев, предполагается, что партнёр не столько ответит на вопрос, сколько догадается о чувствах спрашивающего и самостоятельно признает свою вину в возникшей ситуации. Но, как правило, к этому партнёр как раз и не готов.

4. Приказы.

- Прекрати меня злить!
- Замолчи сейчас же!
- Иди в свою комнату!

За исключением ситуаций, предполагающих прямое подчинение одних людей другим (армия, исправительная колония, производство), в общении предполагается равенство и взаимное уважение. Приказ – это всегда насилие в той или иной мере, поскольку желания двух людей полностью совпадают очень и очень редко. Приказ (даже если он абсолютно оправдан и справедлив) всегда вызывает чувство протеста и желание его оспорить.

5. Ложные аргументации. Всем нам свойственно приписывать свои опасения другим людям:

- Вы никогда ни в чём не идёте мне навстречу!
- С вами просто невозможно разговаривать на серьёзные темы!
- Люди для Вас ничего не значат!
- Ты меня не сможешь убедить в своей правоте, даже не пытайся!

От обычных оценок ложные аргументации отличаются тем, что в них концентрируются опасения конкретного человека, но эти опасения часто безо всяких к тому оснований приписываются другому. Некоторые из ложных аргументаций превращаются в своего рода языковые штампы, но от этого их деструктивное влияние не уменьшается:

- Ты меня в могилу свести хочешь!
- Ты это делаешь специально, чтобы меня позлить!
- Ты только о том и думаешь, как бы меня посильнее задеть!

Страх и агрессия, которые тесно переплетаются в такого рода высказываниях, очень сильно мешают открытой и честной коммуникации и часто являются следствием ещё одной коммуникативной ошибки, мешающей человеку стать уверенным.

6. Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев. Страх или другие сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы, которые едва ли будут правильными. Например:

- Ты ни разу в жизни ничего для меня не сделал(а)!
- Уборкой в нашем доме занимаюсь только я!
- Тебе я отдала лучшие годы своей жизни!
- Ничего хорошего я от тебя не видела!

Склонность распространять единичные факты на всю вселенную тоже часто становится барьером открытой и честной коммуникации. Даже единичное столкновение с отказом может вызвать тревогу, мы опасаемся отказов впредь и на этом основании приписываем другому качества, которыми он, возможно, совсем не обладает:

- Он никогда ни в чем не уступит!
- Ни один мужчина мной не может заинтересоваться...

7. Ирония и сарказм. Шутки и подтрунивания друг над другом хороши до тех пор, пока они доставляют удовольствие обоим партнёрам по общению. Здесь легко можно потерять меру и перейти ту грань, за которой любые, даже самые безобидные в другой ситуации, слова начинают обижать и злить партнёра. Эта грань индивидуальна, сильно варьирует от ситуации, отношений между партнёрами, от контекста разговора. В сложной ситуации довольно сильные (негативные) реакции партнёра могут быть вызваны вполне нейтральными фразами, такими, как:

- Ну ты у меня и герой!
- Ты просто писаная красавица!
- На тебя теперь все без исключения с восхищением смотрят!

В продолжение заданной темы, обсуждается вопрос о том, как воспринимать критику, которая часто звучит со стороны одного из партнёров по отношению к другому. Тренирующим ассертивность указывается на то, что критика делится на личностную (и она составляет 98,0 % всей критики) и критику действия (когда критикуется совершённый поступок). Личностная критика – это всегда неконструктивная критика, где присутствуют унижение и оскорбление («ты не так сидишь», «не нравится цвет волос»). Так как в нормативных документах отсутствуют однозначные указания относительно того, как надо сидеть и какого цвета должны быть волосы, то когда человек так критикует, он уполномочивает себя на обвинение, присваивает себе роль начальника, хотя никаких договоренностей об этом не было.

После обсуждения «барьеров общения» с участниками группы проводятся упражнения, направленные на освоение навыков, которые помогут противодействовать «барьерам общения» и противостоять критике. Учитывая тот факт, что тренирующим ассертивность тяжело переносить критические замечания, упражнения проводятся, начиная с наиболее «мягких вариантов».

Упражнение «Туман». Данное упражнение учит спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать свои ошибки, на которые указывает оппонент, как вполне возможные. Достижимый эффект: позволяет не реагировать на критику обеспокоенностью или необходимостью защищаться, и тем самым нейтрализует возможность возникновения конфликта.

Упражнение выполняется сначала в парах, затем, по мере усложнения упражнения путём помещения одного участника «в круг», с последующей «лобовой атакой» со стороны других участников. Участник подвергается критике со стороны других участников, при этом, отвечая он должен либо принять ту часть критических замечаний с которой может согласиться, либо допустить сам факт принципиальной возможности заявленной точки зрения. То есть, ответ строится по формуле: «Да, я могу согласиться с тобой в той части, что... Можно воспринять мое поведение...»; либо «Да, я не исключаю, что с определённой позиции, действительно можно воспринять...».

Упражнение «Туман» позволяет участникам также тренировать некоторые другие навыки общения, кроме решения основной задачи (сохранение устойчивой позиции в ситуации критики). Они (навыки) позволяют быть более внимательным к той информации, которая предлагается, оставаться на её уровне, не уходя в собственные домыслы, интерпретации того, что подразумевал критик.

Пример: если обвиняющий говорит: «Я вижу Вы похожи на...», то критикуемый отвечает: «Я могу согласиться, я похож на...». Если критик говорит: «Я думал Вы...», то оппонирующий отвечает: «Я понимаю, почему Вы так думаете...». Кроме того, для тренирующего ассертивность важно научиться мыслить в вероятностных категориях, осознавать, что он может сам давать оценки собственному поведению, а не пассивно принимать их со стороны.

Упражнение «Пересказ очевидного». Данное упражнение является вариантом упражнения «Туман». Суть навыка состоит в том, чтобы привести совершенно объективные нейтральные факты, с которыми оппоненту трудно будет не согласиться. Группе необходимо указать на то, что пересказ очевидного не должен превращаться в открытую иронию и сарказм, иначе он сам станет «барьером общения».

Примеры «пересказа очевидного» в ответ на барьеры общения (Ромек В. Г., 2007):

1. Негативные оценки и ярлыки (оскорбления).

Обращение: – Ты несёшь абсолютную чушь!

Ответ: – Конечно, бывает, что некоторые слова кажутся странными.

Обращение: – Это неверно!

Ответ: – Многие вещи на первый взгляд кажутся неверными.

2. Советы.

Обращение: – Я бы тебе не советовал так со мной обращаться!

Ответ: – Многие твои советы помогали мне в прошлом.

Обращение: – Мой тебе совет – прекрати сейчас же!

Ответ: – Трудно бывает прекратить уже начатое дело.

3. Вопросы (на которые не нужно или невозможно отвечать).

Обращение: – У тебя мозги есть или нет?

Ответ: – Мозги есть у всех людей и у меня тоже.

4. Приказы.

Обращение: – Прекрати меня злить!

Ответ: – Да, некоторые мои слова могут тебя разозлить.

Обращение: – Замолчи сейчас же!

Ответ: – Мне иногда бывает трудно замолчать, потому что многое хочется тебе сказать.

Обращение: – Иди в свою комнату!

Ответ: – Мне иногда приятнее побыть вместе с тобой.

5. Ложные аргументации.

Обращение: – Вы никогда ни в чем не идете мне навстречу!

Ответ: – Бывает так, что у нас с вами возникают разные интересы.

Обращение: – Ты меня не сможешь убедить в своей правоте, даже не пытайся!

Ответ: – Иногда убедить другого человека в своей правоте очень сложно.

6. Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев.

Обращение: – Ты ни разу в жизни ничего для меня не сделал(а)!

Ответ: – В иные дни я для тебя делаю больше, в иные – меньше.

Обращение: – Уборкой в нашем доме занимаюсь только я!

Ответ: – Действительно, ты много времени тратишь на уборку.

Обращение: – За всю нашу совместную жизнь ты ни разу даже гвоздя в стену не забил без предварительных уговоров!

Ответ: – Уговоры очень нравятся многим людям. Мне так приятнее выполнять свою работу.

7. Ирония, язвительность.

Обращение: – Ну ты у меня и герой!

Ответ: – Иногда люди делают вещи, которыми хотели бы гордиться.

Обращение: – Ты просто писаная красавица!

Ответ: – Да, моя мама тоже так считает.

Проводится упражнение «Пересказ очевидного» в парах. При этом участникам даётся следующая инструкция: Старайтесь всем своим видом демонстрировать искренний интерес к словам собеседника. Начинать с согласия: «да», «согласен», «верно», «правильно».

Упражнение «Негативные суждения – негативные расспросы».

В процессе данного упражнения участники группы учатся стимулировать собеседника высказывать критику и тем самым позволяя ему быть более ассертивным, отказаться от попыток манипуляции.

Достижимый эффект: позволяет спокойно выяснить, что оппоненту не нравится, с тем чтобы улучшить дальнейшие взаимоотношения.

Упражнение выполняется в два этапа. На первом этапе участник прямо признает совершенную ошибку или что-то негативное в себе. На втором этапе он идет ещё дальше. Он сам активно предлагает обвинителю рассказать, что было отрицательного в его действиях, при этом по мере прояснения такой информации беседа концентрируется всё больше на неконструктивных, непродуктивных аспектах поведения, уходя всё дальше от оценочных суждений.

Пример: – Ты ужасно вела себя со своей подругой!

– Ты прав, я вела себя с ней не лучшим образом. А что больше всего показалось ужасным в моём поведении?

– Ты кричала, оскорбляла её.

– А что ещё, кроме этого, было ужасным?

– Сама поза, жесты.

– Расскажи, а какие у меня были поза и жесты... и т. д.

Важно, чтобы участники тренинга заметили возможность (ещё лучше – почувствовали свою способность) уточнять те или иные негативные моменты, не боясь попасть под острую критику и столкнуться с массивным чувством вины. Этот опыт используется в дальнейшем, когда выносятся на обсуждение информация о том, что любая ситуация, грозящая перерасти в конфликт, прежде всего, должна быть прояснена. Ведущие и тренирующиеся совместно собирают способы такого прояснения, варианты задаваемых вопросов.

В завершение этой части работы участникам предлагаются следующие **Правила преодоления «барьеров общения»**.

1. Не используйте барьеры общения сами! Заменяйте их открытым выражением желаний и чувств.
2. Говорите о своих чувствах и проблемах, если Ваша проблема существенно больше, чем проблема партнёра. Игнорируйте барьеры, которые строит партнёр.
3. Говорите о чувствах партнёра, если его проблема больше, чем Ваша собственная. Разрушайте барьеры, которые строит партнёр.
4. Если проблема касается ваших с партнёром взаимоотношений – говорите о чувствах и отношениях.
5. Если проблема деловая и не связана с вашими взаимоотношениями, говорите о формальной сути проблемы.

5. Формирование навыков справляться с критическими замечаниями имеет прямое отношение к способности выдерживать и нейтрализовать конфликтные ситуации.

Осваивающие навыки ассертивного поведения должны усвоить, что в ситуациях, когда информация (и построенные на её основании требования) предъявляется неполно, фрагментарно, её легко самому домыслить, внутренне усилить до угрожающих образов, и сдать позиции, ещё до возникновения конфронтации, заведомо поступившись собственными интересами.

Пример: Как Вы отнесетесь к следующему высказыванию: «Руководство, с учётом сложившегося положения, в возникновении которого, кстати, Вы приняли самое непосредственное участие, считает, что в текущем месяце необходимо увеличить количество рабочих часов. В случае Вашего отказа последствия будут самые неблагоприятные». Участникам группы предлагается оценить, что может скрываться за подобным высказыванием и как на него нужно реагировать. В последующем указывается на то, что в структуре самой фразы более-менее конкретной является лишь информация о возможном увеличении в текущем месяце рабочих часов, остальное адресату предлагается «домыслить» самому. Соответственно решение человек примет, основываясь не на реальных фактах, а на внутренних тревожащих его фантазиях о «трудных временах», суровом «руководстве», мере своей ответственности и вины перед эфемерными неблагоприятными изменениями и т. д.

Вывод: не принимать никаких решений до прояснения ряда вопросов:

1. Кто конкретно принял решение? (может руководитель к Вам не имеет никакого отношения, либо вообще является представителем общественной организации).
2. В какой форме выразилась позиция руководства? (пожелание, рекомендация, приказ...).
3. О каком конкретно «сложившемся положении» идёт речь? (может быть предприятие активно развивается, подразумевается возможность массивного финансового притока и т. п.).
4. Какого рода «непосредственное участие» адресата подразумевает автор требования? (как вариант – активно способствовал развитию предприятия).
5. Для кого могут возникнуть неблагоприятные последствия и в чём они выразятся? (может быть к адресату они не имеют никакого отношения, или не носят катастрофического характера).

Группе предлагается следующий **список элементов содержания послания (языка), нуждающихся в уточнении:**

1. Такие обобщающие слова как: решение, мнение, требование, поведение, последствия и т. д. Уточняющий вопрос: «Какое именно?»

Пример: – Ваше поведение мешает окружающим!

– Какие именно действия и кому конкретно мешают?

2. Использование обозначений действия (неспецифических глаголов) с недостаточно конкретным значением Они должны быть расшифрованы до конкретного образа, понимания «Как это делается?»

Пример: – Вы обидели его!

– Чем именно (какими действиями) я его обидел?

– Вы вынуждаете меня...

– Как (чем именно) я Вас вынуждаю?

3. Периодически требуется уточнение от кого конкретно исходит действие. В противном случае значимость субъекта может быть переоценена.

Пример: – Ваши сослуживцы выражают мнение...

– Уточните, кто конкретно.

4. Кроме того уточняется и сам процедурный момент производимого (свершившегося) действия.

Задаются уточняющие вопросы: – Где? Когда? При каких обстоятельствах? и т. д.

Пример: – Принято решение...

– Кем и когда именно принято данное решение?

5. При выявляемых генерализации и обобщении требуется уточнение, поскольку в противном случае сообщение принимает обличительный генерализованный характер. Возможно уточнение повторением высказывания, но с вопросительной интонацией.

Пример:

- Вы никогда не...
- Уточните все-таки насколько часто я не...
- Вы всегда...
- Всегда?

6. Посредством уточняющих вопросов производится оценка реальной опасности, в противном случае она, как правило, переоценивается.

Пример: – Уточните, что произойдёт при худшем развитии событий...

- А что случится, если я не....

7. При использовании оппонентом **сравнительных степеней**, уточнение производится вопросами типа: «На сколько... и по сравнению с кем?»

Пример: – Вы приготовили худший ...

- Уточните, насколько плох...

Важно донести до участников группы, что прояснения требует ситуация, в которой заведомо много недосказанного, большая часть информации действительно скрыта. Задачей ведущих является развитие навыков отстаивания собственных интересов, а не предоставить участникам группы инструмент для манипулятивного воздействия на собеседника (например, избежать заслуженного наказания или порицания, «замаскировать острую тему»), выражение протеста или эскалацию конфликта.

После обсуждения данной темы проводится упражнение в парах: один занимает «обличительную позицию», другой задаёт уточняющие вопросы (первые для удобства получают заранее заготовленный на листах список высказываний). Затем тренирующиеся в парах меняются ролями. Задача не только прояснить ситуацию, но и сделать это максимально конгруэнтно партнёру. Уточняющие вопросы не должны звучать вызывающе, провоцировать конфликт. После окончания упражнения, участники делятся своими чувствами, возникающими в ходе взаимодействия по отношению к партнёрам.

Что же делать, если ситуация прояснена, требования оппонента (либо существующее положение дел в целом) Вас однозначно не устра-

ивают, но оппонент отступить также не намерен? Возможно, пришло время для переговоров. Важно напомнить тренирующим ассертивность о том, что задача состоит не овладении навыками принуждения, психологического насилия, или обмана, а в формировании способности предотвращения конфликтов, или перевода их в плоскость совместного поиска решения. Даже неудачные переговоры лучше, чем победа в конфликте путём подавления, подчинения оппонента (худой мир лучше хорошей войны).

Участникам группы предлагается следующий список возможных вариантов разрешения спорных (в том числе потенциально конфликтных) ситуаций:

- 1) уклонение;
- 2) победа/поражение;
- 3) компромисс;
- 4) победа/победа.

Ситуация, когда в выигрыше остаются обе стороны, не всегда возможна, но всегда следует стремиться к ней, выполняя представленные ниже **правила ведения переговоров** (Емельянова Е. В. 2007):

1. Думайте позитивно; поиск решения проблемы не должен представляться как внутриличностный конфликт.
2. Думайте о другом человеке как о партнёре в решении проблемы, а не как об оппоненте.
3. Точно определите, чего хочет другая сторона; чего ей нужно добиться в этой ситуации; насколько сильны её чувства и т. п.
4. Сравните всё это с Вашими потребностями, желаниями, чувствами и ожиданиями.
5. Установите, в чём у Вас есть сходство, различия, а где Ваши интересы противоречат друг другу.
6. Рассмотрите варианты, обсуждайте и развивайте гипотетически разные возможности.
7. Сотрудничайте, работайте вместе над решением, при котором обе стороны останутся в выигрыше.
8. Всегда признавайте права другого человека и не пренебрегайте своими. Помните: «У Вас есть право просить о том, чего Вы хотите, но у другого человека есть право отказать Вам. Преимущества этой ситуации в том, что, позитивно формулируя свои потребности или желания, Вы хотя бы демонстрируете достаточную силу воли, чтобы отстаивать своё мнение, даёте окружающим понять, что Вы чувствуете и в каких отношениях Вы с ними находитесь.

Это пойдёт Вам на пользу в ваших будущих отношениях с этими людьми».

Упражнение «Заезженная пластинка 02». Проведение в парах, а затем по мере усложнения – по принципу «один против всех», где каждый из участников группы будет стараться убедить остальных принять его требования, демонстрируя понимание позиции оппонентов, но вместе с тем, не отступая от своих требований.

Для практического использования «переговорных правил» проводится ролевая игра, когда все тренирующиеся становятся участниками «переговоров». Предлагается игровая ситуация (например, «совет директоров», «потерпевшие кораблекрушение», «большая семья»). Каждый получает скрытую от других информацию о своих требованиях и возможных уступках. Задача: выразить своё требование и убедить группу это требование принять (с учётом уступок).

Важно указать тренирующимся на границы предложенной схемы переговоров. Несмотря на то, что любой конфликт разрешаем, есть люди, которые не стремятся к сотрудничеству. И тогда с ними можно только расставаться или отходить на большую дистанцию. Невозможно заставить другого человека идти вам на встречу, если он этого не хочет. Если конфликтная ситуация уже сложилась, либо избежать ее возможности нет, то её благополучное разрешение скорее всего будет сводиться к поиску компромиссов (между тем, чего мы хотим от оппонента, и тем, что нам за это придется для него делать).

Очень важно, приступая к этой теме детально обсудить правила ведения конфликтного разговора.

Правила ведения конфликтного разговора (Ромек В. Г., 2007). Ведение конфликтного разговора представляет относительно сложную задачу, так как собеседники могут легко потерять самообладание и придать речи и её содержанию эмоционально окрашенный и резкий характер. В связи с этим, определенная некорректность взаимно принимается и признается, но не принимается во внимание, а собеседникам желательно придерживаться следующих правил.

Когда Вы говорите:

1. Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему.
2. Негативные чувства не нужно скрывать, они должны быть открыто выражены. Извинения за испытываемые чувства не требуются.
3. Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, недопониманию, действиям партнёра, а не к его личности.

4. Прошлое и будущее затрагивать не надо, находите конкретное решение в конкретной ситуации.
5. Избегайте барьеров общения.
6. Открыто высказывайте свои желания.
7. Скажите, что вы конкретно сделаете для своего партнёра, если он выполнит Ваши желания.
8. Спросите партнёра, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы.

Когда Вы слушаете:

1. Пересказывайте то, что говорит партнёр.
2. Не принижайте значимости чувств или желаний партнёра.
3. Покажите, что вы принимаете и уважаете партнёра, но сами имеете право на собственную точку зрения, собственное восприятие, собственные желания (он, впрочем, тоже имеет на это право).
4. Предлагайте варианты.
5. Отмечайте общее в ваших позициях.

После обсуждения указанных выше правил проводится **упражнение «Конфликтный разговор»** (Ромек В. Г., 2007). Участникам группы предлагается вспомнить и записать на бланках реальную конфликтную ситуацию. Как можно более точно записать те особенности поведения оппонента, которые в нём раздражают. После этого предлагается подумать и записать, чего бы он от вас хотел. Затем проводится обсуждение, задаются следующие вопросы:

- Как Вы считаете, можно ли попросить партнёра пойти Вам навстречу, предложив взамен уступки со своей стороны?
- Сумеете ли Вы точно изложить свои чувства и желания?
- Сможете ли Вы его внимательно выслушать?
- Что Вам может в этом помешать?
- Понадобится ли Вам в этом настойчивость?

Если участники заявляют, что они на эту тему разговаривать с партнёром не хотят, то им отвечают, что в этом случае вряд ли что изменится. Затем используются ситуации, предложенные участниками. «Ваша задача состоит в том, чтобы в ходе разговора максимально точно пересказывать чувства и желания, о которых говорит партнёр. Не забывайте также о своих чувствах и желаниях, обещайте взамен последовать его желаниям. Изобретайте варианты. Если партнёр отказывается пойти вам навстречу, просто скажите, что вам важно было поговорить с ним о проблеме, которая вас беспокоит».

«Следите, пожалуйста, за тем, чтобы разговор шел по существу и не переходил в плоскость личных оценок и извинений». «Что помогло прийти к соглашению? Что стало барьером в этом разговоре? Какие ещё есть выходы из конфликта?».

б. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

Упражнение «Стоп, пудель!» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Участники группы свободно разбредаются по комнате. Выбрав удобный момент, ведущий командует: «Стоп, пудель!». По этой команде каждый застывает в той позе, в которой его застал сигнал. После этого стоят, не нарушая зафиксированных поз. При этом в определенных мышцах и суставах возникают локальные напряжения – зажимы. Участникам дается задание: максимально точно выделить область возникшего зажима и, сконцентрировав в этой области расслабление, снять зажим. Как правило, при выполнении этого упражнения члены группы отчетливо ощущают комок напряжений, который с каждой последующей попыткой всё легче рассасывается, растворяется в потоках внутреннего тепла.

Действие правил упражнения «Стоп, пудель!» можно распространить на всё оставшееся время занятий. Тогда можно будет прерывать им естественные движения занимающихся – расстановку ими стульев, укладывание вещей и т. п.

Упражнение «На восточном, шумном базаре». Данное упражнение является продолжением упражнений «Сверхвнимание» и «Карусель». Участникам предлагается пообщаться в парах. При этом указывается на то, что в процессе выполнения упражнения они не должны отвлекаться на внешние раздражители, продолжать поддерживать непринуждённый, доброжелательный контакт как можно дольше. Если всё-таки отвлекаются, то важно как можно быстрее вновь вернуться к беседе с партнёром по выполнению упражнения. Ведущие в ходе упражнения создают мощный источник помех – громко включают музыку, кричат, шумят, производят неожиданные и абсурдные поступки. После окончания обсуждается, насколько трудно было удерживать контакт, что особенно мешало, а что помогало в этом.

В завершение занятия – транс «Убежище» (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Текст трансa представлен в разделе «Тексты для проведения трансовых состояний».

Домашние задания по окончании третьей встречи:

Участникам группы предлагается в соответствующих ситуациях применять тактики «Заезженной пластинки», «Тумана», Негативных высказываний и Негативных расспросов. Возможно предложить участникам группы активно идти на встречу тем ситуациям, в которых обычно предпочитали «сдаваться» (например: в магазине намеренно вернуть покупку, «вытребовать» что-то там, где обычно отказывают и т. д.).

4.5. Занятие 4. Противостояние манипуляциям, умение сказать «нет»

Основные составляющие занятия, необходимые для проработки (в тексте они разграничены курсивом):

1. Опрос участников группы, выполнение домашних заданий.
2. Обсуждение темы: манипуляция и поиск способов противостоять ей.
3. Формирование навыка говорить «нет».
4. Формирование навыка критиковать других.
5. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.
6. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

1. Опрос, по мере углубления опыта участников и накопления как позитивных так и негативных фактов, становится всё более продолжительным. К четвертому занятию работа будет принимать всё более отчетливый интуитивный и ситуативный характер, т.е. зависеть от запроса самой группы. Возможно возвращение к уже «пройденным темам» и упражнениям.

2. Основная тема четвёртой встречи – манипуляции и способы противостоять им.

Участникам группы предлагается обсудить, что можно назвать манипуляцией, в чем она проявляется и какие цели преследует манипулятор. В процессе обсуждения важно донести до участников группы, что манипуляции начинают процветать там, где отсутствуют честные, открытые и искренние отношения. Манипулирование – удел неуверенных людей. При этом свои цели манипулятор достигает не прямым указанием на желаемое, а использованием «обходных путей», сложных «манёвров». Всё поведение манипуляторов направлено на формирование у их жертв чувства вины и стыда, что в свою очередь принуждает жертву быть более покладистой и уступчивой. Как правило, послание

неуверенного агрессивного манипулятора звучит следующим образом: «Я не хочу проявлять агрессивность и жестокость, но ты своими действиями вынуждаешь меня на это, и только ты, признав свою вину, можешь это остановить». Человек с неуверенной избегающей позицией, так или иначе, сообщит потенциальной жертве манипуляции о себе следующее: «Я слишком беспомощен и зависим, поэтому ты не имеешь право бросать меня в этой ситуации». При этом игнорируется тот факт, что ответственность за принятие решений и собственное поведение всегда лежит на самом человеке. Другими словами, внешние ситуации и другие люди могут вызывать у нас негативные переживания, но как при этом мы поступим – всегда исключительно наш собственный выбор! Уверенное поведение позволяет заявлять о своих желаниях, переживаниях и чувствах прямо и открыто, не отвергать при этом чувства и желания других людей (если даже они идут в разрез собственным). Этим уверенный человек позволяет партнёрам по общению отказаться от манипуляций, или, по крайней мере, не позволяет манипулировать собой. В основе ассертивного поведения лежит убеждение, что никто не сможет успешно манипулировать нами, если мы сами того не позволим.

Признаки манипуляции (Шейнов В. П., 2006): главным признаком манипуляции является чувство неудобства, внутренней борьбы, когда не хочется что-то делать, говорить, а приходится – иначе неудобно, неловко или «стыдно». Другими признаками могут быть вдруг возникшее чувство вины или опасности. Вы вдруг кому-то оказывались должны или зависимы от каких-то обстоятельств.

Вербальные признаки манипуляции:

1. Ответственность за предлагаемое действие ложится целиком на адресата.
2. Плата адресата превышает его выгоды.
3. Элементы принуждения.
4. Подготовительная преамбула перед «непринуждающими» словами манипулятора.
5. Дефицит времени, отпущенный на принятие решения.

Отдельного внимания требует рассмотрение чувства вины. Чувством вины манипулятор нагружает свою жертву, используя привитые нам всем с детства представления о том, что человек должен действовать по неким правилам (нарушение которых и вменяется в вину). Эти представления следующие:

1. Вы должны реагировать на то, что Вам говорят, отвечать на поставленные вопросы. Пример: «Ты что не слышишь?», «Отвечай, когда тебя спрашивают!».
2. Вы должны стремиться улучшать себя, работать над собой. В частности стараться быть хорошим, выглядеть достойно, быть аккуратным, не нарушать правил и т. д.
3. Вы должны придерживаться принятого решения. В результате изменить решение – это чуть ли не поражение.
4. Вы должны быть понятливым. Используется человеческая уязвимость – не понял, значит глупый. Пример: «Сколько раз нужно повторять?», «Ты что, русского языка не понимаешь?»; на вопрос руководителя: «Всё поняли?» обычно не бывает ответов: «Нет, не понял».
5. Вы не должны ошибаться. А если ошиблись – осознать свою вину.
6. Вы должны быть логичным. Следовательно, Вы предсказуемы, а значит – управляемы.

Именно нарушение неотъемлемых прав личности и приводит к активному использованию манипуляций.

На основании изложенного группа составляет общие рекомендации, которым можно прибегать в любой ситуации:

Вы не должны:

1. Отвечать, если Вам не хочется.
2. Стремиться всегда выглядеть привлекательным.
3. Быть рабом ранее сказанных слов.
4. Разбираться во всём.

Вы имеете право:

1. На ошибку.
2. Быть непонятливым или что-то не знать.
3. Быть нелогичным.
4. Сказать «Я не хочу».
5. Принимать себя таким, какой Вы есть.
6. Сказать «нет» всякий раз, когда Вам этого хочется.
7. Быть судьей самому себе.
8. Не зависеть от того, как к Вам относятся другие.
9. Не оправдываться за свои поступки и намерения.
10. Не принимать на себя чужую ответственность, то есть не оправдываться, не объяснять и не извиняться за своё поведение, сказать: «Меня это не волнует», «Мне это не интересно», «Поговорим о другом», «Это твои проблемы».

Перед тем как участники группы будут тренироваться говорить чёткое «нет», им предлагаются более мягкие варианты отказа, пассивные защиты от манипуляции (возможно оговорить, что они по сути являются контрманипуляциями):

1. Делайте вид, что Вы «туговаты», не поняли о чём речь.
2. Заговаривайте о другом.
3. Никак не реагируйте на слова манипулятора.
4. Предоставьте себе «тайм-аут», отложив принятие решения после обдумывания.
5. Соглашайтесь с предложением манипулятора, но обуславливайте своё согласие, тем, что зависит от Вас, что позволит в случае необходимости «отыграть назад».
6. Отказывая, Вы можете одновременно предложить реальную помощь, пусть и в существенно меньшем объеме, чем ожидал просящий.
7. Повторяйте просьбу манипулятора с вопросительной интонацией, требуя тем самым продолжить свою речь.
8. Опасность, грозящую Вам, перекладывайте на манипулятора.

До участников доводится мысль, что они должны вести себя таким образом, чтобы отложить принятие решения на максимально длительный срок (Шейнов В. П., 2006).

С целью формирования навыков противостояния манипуляциям проводится упражнение «Защита».

Участники в условиях жестко ограниченного времени (упражнение по типу блиц-опроса) в ответ на предъявляемую манипулятивную просьбу или манипулятивное требование должны сразу, не задумываясь, воспользоваться одной из предложенных выше защит.

3. Тема противостояния манипуляциям находит своё продолжение в обсуждение того, что неуверенным в себе людям сделать труднее всего – сказать «НЕТ».

При обсуждении данной темы обычно участники ссылаются на то, что отказ обидит партнёра и к нему нельзя будет самому обратиться с просьбой. На это можно ответить, что те люди, которые никому не отказывают, сами с просьбой обращаются крайне редко. Налицо некоторая несправедливость (Ромек В. Г., 2007).

Настойчивость – главный навык, без которого немислимо уверенное поведение. Овладение этим навыком предполагает ясное осознание своих целей и сохранение их, несмотря на возможное давление и манипулятивное поведение окружающих (партнёра). Перед разыгры-

ванием в группе соответствующих ситуаций проводится беседа, цель которой – осознание, из-за чего обычно сдаётся человек, когда он вначале говорит «нет», но потом меняет решение. В группе задается конкретный вопрос: «Почему Вы соглашаетесь принять предложенное Вам, хотя это и не входило в Ваши планы?». Вопрос усиливается примером: Вам надо действительно делать своё дело, но Вы всё равно соглашаетесь на что-то другое. Обсуждение причин соглашательства (например: оппонент более настойчив, он лучше умеет говорить и т. п.) переводится на уровень проявленного открытого поведения. Резюме такого обсуждения может выглядеть так: «Вы соглашаетесь, поскольку на все Ваши «нет» у него (нее) находится больше доводов (поведенческих реакций), чем у Вас. Соответственно, если Вы будете придерживаться своей линии поведения, не отвлекаясь от своей цели, Вы в конце концов исчерпаете его возможности воздействия на Вас». Далее дается правило, не позволяющие вовлекаться в аргументацию своего оппонента: постоянно повторяйте то, что Вы хотите, при этом говорите это спокойным тоном. Защита от манипуляций построена на уже знакомой участникам технике «Заезженной пластинки».

Основная трудность, с которой необходимо научиться справляться – это почти автоматическое желание сразу же отвечать на всё, что предлагается оппонентом, тем самым пускаться в оправдания, при этом возможно появление чувства вины, если оправдание покажется не очень убедительным. Важно в ходе диалога не отвечать автоматически на высказывания собеседника, так как оппонент, таким образом, может найти «слабое место» и начать проводить манипуляции.

Важно представить членам группы следующую информацию: выражая отказ, формулируйте свою позицию ясно и продуманно, так чтобы ваше «нет» было совершенно определенным и не оставляло собеседнику никаких сомнений в смысле сказанного. Используйте как можно меньше «украшений речи» и лишних деталей к вашему утверждению – кратко назовите причину своего отказа или принесите извинение, если вы искренне сожалеете, что не можете откликнуться на просьбу или согласиться на требование. Секрет в том, чтобы быть дружелюбно настроенным, но твёрдо стоять на своих позициях.

Возвращайте человеку всё, что вы от него услышали и поняли, и тем не менее дайте ему ясно понять, что вы намерены стоять на своём. Возможно, собеседник будет выдвигать причины, почему вы должны поступить так, как хочет он, постарается показать, почему ваша позиция нелогична, воспользуется жалобами, упреками и другими

средствами эмоционального давления и шантажа, чтобы вы испытали чувство вины за то, что отказываете ему, чтобы вынудить вас изменить свои намерения и уступить его желаниям. Вы должны принять решение: быть гибким в данном вопросе и совместно работать над поиском взаимоприемлемого компромисса или скрестить шпаги, каким бы позитивным и благожелательным ни был отказ.

Важно помнить, что если вы сказали «нет» в ответ на просьбу, это не значит, что вы отвергаете самого человека. Ведите разговор так, чтобы человек чувствовал ваше уважение, но не пренебрегайте при этом своими правами, и в итоге вы не будете испытывать слишком сильное чувство вины за свой отказ. Учитывайте также, что и вы встречали отказ. Другой человек в аналогичной ситуации говорил вам «нет», но это тоже не означало, что он отрицает Вас как личность.

Упражнение «Заезженная пластинка 03»: выполняется в парах. Чтобы научиться хорошо контролировать своё желание, участник должен постоянно заявлять о нем своему оппоненту. Соответственно на все предложения оппонента участник может использовать только 1–2 стандартные фразы, например: «Я понимаю, о чём Вы говорите», или «я вижу, что Вы предлагаете», после чего возвращается к заявлению своего желания (пример: «я понимаю, что Вы мне предлагаете, но этот товар мне не нужен»). В ситуациях, когда у участников группы возникают затруднения при попытках выразить отказ, повторно проводится обсуждение прав человека, в том числе права говорить «нет».

Особенность отказа близким людям в том, что он должен быть очень мягким. Это – скорее информирование о наших желаниях и чувствах, чем отказ. Предполагается, что если межличностные отношения существуют, то достаточно просто проинформировать партнёра о своих чувствах, своём отношении к предмету просьбы и предоставить ему самому принимать решение – настаивать ли на своей просьбе или решить проблему иным образом. Итак: близкий человек просит вас сделать что-то, что вам делать неприятно, не хочется или чего Вы вообще сделать не сможете. Ниже представлена технология мягкого отказа:

Мягкий отказ в просьбе (Ромек В. Г., 2007).

Шаг 1: Вы обнаруживаете неудовольствие, раздражение по поводу просьбы партнёра. Это – безусловная предпосылка для мягкого отказа. Вы, собственно, и не отказываетесь, а только сообщаете о своём раздражении партнёру.

Шаг 2: Скажите «нет»: говорите о своих чувствах. Используйте местоимение «Я»: «Мне это будет неприятно»; «Меня это немного злит»;

«Мне это не нужно»; «Меня это не интересует»; «Я это могу сделать только при крайней необходимости».

Кратко и чётко поясните, почему это именно так, дайте краткое обоснование отказу. Обоснованием отказа могут здесь служить только Ваши чувства или изменения в ваших отношениях с партнёром в случае выполнения просьбы.

Шаг 3: Пауза для выслушивания партнёра. Вы делаете паузу (то есть молчите), спокойно выслушиваете партнёра, пока он не договорит.

Шаги 4-6: Повторы. Повторите свою мысль, но обязательно – с учётом слов партнёра и только в том случае, если Ваше решение отказать не изменилось.

Вышеуказанные шаги отказа можно закрепить в ролевых играх, затем проводится следующее упражнение:

Упражнение «Да – Нет»: участникам предлагается говорить только «да» и «нет». Запрещаются какие-либо объяснения или оправдания своего отказа. Выполняется либо в парах, либо путем помещения одного участника «в круг», с последующей «лобовой атакой» со стороны других участников. Предъявляются требования, которые возможно реализовать в реальной ситуации взаимодействия в группе (пример: спеть песню, потанцевать, выкрикнуть что-либо и т. п.). Произнося «да», согласившийся обязан выполнить требуемое. Упражнение многократно повторяется с нарастающей громкостью, силой голоса. Уровень давления на участника нарастает от легкой просьбы до агрессивного требования. Цель упражнения: повысить у участников осознание своей ответственности за высказанные «да» или «нет».

Результаты упражнений оцениваются по следующим параметрам:

1. Был ли голос спокойным и твёрдым?
2. Были ли слова, манера речи и язык речи соответствующими друг другу?
3. Было ли явно сказано слово «нет»? Один или два раза? При каждом удобном случае?
4. Была ли предоставлена серьёзная и достаточная причина отказа или превалировал поиск самооправданий?
5. Как часто звучало слово «извините»? Было ли извинение искренним? Не слишком ли много извинялись?
6. Были или нет со стороны говорящего «нет» улыбки? Если да, то в подходящие моменты или всё время?
7. Была ли предложена альтернатива, деловой компромисс?
8. Если это было отвергнуто, имело ли место возвращение к тактике «заезженной пластинки»?

4. Рекомендации по формированию навыка конструктивно критиковать других людей.

Когда вы критикуете, важно помнить заранее, что это всегда некомфортная ситуация для критикуемого. Сначала стоит проверить, имеете ли вы право на критику.

К наиболее эффективной критике, которую называют конструктивной, относится лишь справедливая открытая критика действия. Поскольку ситуация критики не очень приятна и для того, кто критикует, дайте себе некоторое время на подготовку, чтобы обдумать своё твёрдое основание, прийти в себя от сильных эмоций (если вы были обижены или раздражены); понять, какие конкретные действия человека вы хотите критиковать, какие у вас с ним статусы, в какой форме с ним лучше разговаривать, хотите ли вы продолжать с этим человеком отношения и т. д.

Конструктивная критика может быть представлена следующими правилами:

Девять правил конструктивной критики (Шейнов В. П., 2006):

1. Прежде всего, выслушайте объяснения.
2. Сохраняйте ровный тон.
3. Прежде, чем критиковать, найдите за что похвалить.
4. Критикуйте поступки, а не человека.
5. Не ищите «козла отпущения».
6. Ищите вместе решение, а не обвиняйте.
7. Не критикуйте при свидетелях.
8. Ничто не разоружает так, как условия почётной капитуляции.
9. Проявляйте эмпатию (сочувствие, симпатию).

4. Упражнения для сплочения группы и оживления работы.

Упражнение «Считаем вместе» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Все участники находятся в кругу. Перед ними ставится задача называть по порядку числа, стараясь досчитать до наибольшего числа. Если одно число называют сразу два или более участников, то игра начинается заново. Часто группа быстро находит легкое решение этой задачи: участники называют числа по очереди, в том порядке, в котором они сидят. В этом случае ведущий должен похвалить группу за сообразительность и ввести запрет на счёт по кругу. Усложнить задачу можно тем, что участники во время выполнения упражнений должны опустить головы или закрыть глаза и не смотреть друг на друга. Это упражнение можно проводить несколько дней подряд, каждый раз определяя рекорд группы и отслеживая динамику сплочённости.

Упражнение «Дискуссия» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого и паралитика». Он может говорить и видеть. Третий – «слепой и немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встрече в конкретном месте города, о подарке имениннику и т. д.

Для того, чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями, значками инвалидности и прочим. Через некоторое время участники осваивают свои роли, причем в каждой тройке складываются свои собственные способы общения. «Спевшемуся» коллективу с наработанными приёмами взаимопонимания можно попробовать свои силы в решении более сложных задач, таких, например, как составление программы концерта художественной самодеятельности или маршрута экскурсии по достопримечательным местам большого города.

5. Упражнения на релаксацию, моделирование комфортного состояния.

Упражнение «Анабиоз» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погружённое в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – вызволить партнёра из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Всё, чем он располагает – это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации».

В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли «реаниматоров», участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

Упражнение «Ванька-встанька» (Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., 1999). Из группы выбираются 6-8 участников упражнения, они становятся в круг, плотно прижавшись плечами друг к другу. Один из членов группы – «кукла» – располагается в центре круга (с закрытыми глазами). Его задача – максимально расслабить все мышцы, за исключением удерживающих в выпрямленном положении ноги и позвоночник. Стоящие в кругу члены группы поднимают руки на уровень груди и, обратив их ладонями к «кукле», начинают мягко подталкивать её от одного к другому. При этом она не должна сгибать колени и отрывать подошвы от пола. Тело «куклы» ведет себя подобно шарнирно соединенному с полом упругому стержню. Она падает своей верхней частью на чьи-то выставленные ладони. Мягким пружинящим движением несколько рук перекидывают её на противоположную сторону живого круга и т. д. Во время всех этих действий «кукла» должна сохранять максимально возможную общую расслабленность. Группа раскачивает «куклу» из стороны в сторону в течение 1–1,5 минут, после чего в центр круга становится новый участник и игра продолжается.

При выполнении этого упражнения исключительное значение имеет соблюдение правил техники безопасности. Не менее половины стоящих в кругу участников должны быть мужчины. Они равномерно распределяются по всему периметру круга. Каждое падение тела «куклы» принимают на себя 2-3 человека. Чтобы мягко погасить инерцию падения, они выставляют вперед пружинящие ладони на некотором расстоянии от себя. Отталкивают партнёра также мягко и бережно. Сильные и резкие толчки недопустимы, так как могут привести к разрушению круга и падению расслабляющегося на пол. Диаметр круга должен быть подобран так, чтобы максимальное отклонение «куклы» от вертикали не превышало 20°. Во время проведения игры ведущему надлежит быть особенно внимательным и осторожным.

В группе наверняка найдётся несколько участников, которые, оказавшись в центре круга, чувствуют себя очень напряженно и скованно. Им не даёт расслабиться страх перед падением, часто импульсивно возникающий вопреки разумной уверенности в безопасности игры. Рано или поздно им всё же удастся справиться с собой, и не последнюю роль здесь играет искренняя поддержка товарищей по группе. У тех же членов группы, кто достаточно глубоко расслабляется в роли «Ваньки-встаньки», остаются обычно приятные ощущения от пребывания в кругу. Многим приятны не только укачивания сами по себе, но и «фи-

зически» проявляющееся в них заботливое и бережное отношение со стороны других участников игры.

В завершении работы проводится **транс на формирование целенаправленности – «Стрела»** (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Текст трансa представлен в разделе «Тексты для проведения трансовых состояний».

Домашние задания по окончании четвёртой встречи:

К данному этапу тренинга упражнениями для выполнения становятся те сложные ситуации, с которыми участники пришли на занятие.

4.6. Занятие 5. Закрепление полученных навыков

Основные составляющие занятия, необходимые для проработки (в тексте они разграничены курсивом):

1. Опрос участников группы, выполнение домашних заданий.
2. Ролевые игры на закрепление навыков уверенности.
3. Упражнения для оживления работы и анализа уровня изменений.

Занятие начинается следующим упражнением:

Упражнение «Что нового?» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение трёх минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что нового по сравнению с началом тренинга они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

После выполнения упражнения можно расспросить участников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям и т. д.

1. Занятие проводится в свободной форме, в виде открытой беседы с каждым из участников группы. Анализируются изменения в поведении участников группы (в том числе и в соответствии с запросами первого дня).

Ведущими активно поддерживаются любые сформировавшиеся признаки ассертивности. В случае недостаточно успешного движения к цели проводится обзор результатов тренировок. Выявляются причины, затрудняющие достижение целей, с учетом которых корректируется

программа дальнейших самостоятельных тренировок. Даются рекомендации по посещению индивидуальных психологических консультаций. В заключение опроса проводится следующее упражнение:

Упражнение «Реклама – двигатель тренинга» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Каждый из участников в течение 3-5 минут должен придумать рекламный ролик, представляющий его самого как «лучший в мире продукт». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» – всё что угодно, укладывающееся в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения.

После того как все участники готовы к саморекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждый по очереди выходит и разыгрывает своё представление. При необходимости можно использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить коллег ассистировать.

Для того, чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, тренер может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы. Снятию напряжения способствуют аплодисменты по завершении каждого ролика.

После опроса выносятся на обсуждение вопросы: насколько реализованы запросы участников группы. Также участникам предлагается дать самостоятельно определение уверенному поведению. При завершении работы формируется общий список рекомендаций для формирования уверенного поведения (см. Раздаточный материал к психологическому тренингу «Ассертивное поведение»). Для стимуляции группы на данном этапе можно предложить участникам рассказать или записать на отдельных листках, то, что они могли бы посоветовать будущим участникам для развития ассертивности. Затем в процессе обсуждения формируется общий список. Важно, чтобы были учтены предложения каждого члена группы.

2. В процессе работы обязательно разыгрываются в парах или всей группой игры. При этом игровые ситуации выбираются из числа реальных, представляемых членами группы.

3. Упражнения для оживления работы и анализа уровня изменений.

Упражнение «Кошки и собаки» (Шелехов И. Л., Гадельшина Т. Г., Гришаева М. А., 2007). Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные участники тренинга методом случайного выбора разбива-

ются на две группы, получающие условные названия «Кошки» и «Собаки». Между этими группами существует жёсткая конкуренция и их цель – включить клиента в свою группу. Возможно несколько вариантов «рода занятий» конкурирующих групп: какие-либо политические партии, правозащитные организации, поборники здорового образа жизни, две промышленные компании, производящие бытовую технику и т. д. «Кошки» и «Собаки» размещаются на стульях, расставленных в виде буквы U. Когда участник группы входит в зал, он садится на центральный стул, а «Кошки» и «Собаки» начинают уговаривать его присоединиться к ним.

В дальнейшем, клиент включается в группу, которую он выбрал, а через некоторое время – в противоположную. Таким образом, каждый участник получит возможность побыть в ситуации выбора и в каждой из конкурирующих групп.

После проведения упражнения выполняется его обсуждение. Ведущий спрашивает каждого участника, насколько ему трудно было сделать сознательный выбор, и противостоять психологическому давлению со стороны конкурирующих группировок. Следует обратить внимание группы на необходимость критической оценки поступающей информации и произвольной регуляции своего поведения.

Упражнение «Гвалт» (Менте М. В., 2001). Группа разбивается на пары, которым даются темы, например, такие: «Как Вы провели сегодняшнее утро?», «Расскажите свою любимую сказку», «Постарайтесь продать партнёру воображаемый продукт или услугу». После этого все начинают говорить одновременно, пытаясь заставить собеседника замолчать. Время интеракции ограничено – около 1 минуты.

Вариантом этой игры является игра в триадах. Один из участников пытается переговорить с другого или рассказать ему историю. Задача третьего – сидеть рядом и мешать любыми средствами, за исключением физических. Возможно проведение данного упражнения всем составом группы одновременно.

Упражнение «Леди и джентльмены» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Все участники сидят в кругу на стульях. Их задача – по команде ведущего одновременно закрыть глаза и поменяться местами с кем-то, кто сидит напротив. Сначала нужно мысленно выбрать одного из участников, не давая ему сигналов, что выбран именно он, и хорошо запомнить, где он сидит. Далее, закрыв глаза, нужно сесть на место выбранного участника.

После завершения упражнения ведущий обязательно должен спросить участников: кому было больно; неприятно; неловко; что вы почувствовали, когда место, к которому вы шли, оказалось занятым?

Первый раз упражнение чаще всего проходит не очень удачно: в кого-то врежутся, кто-то забудет закрыть глаза, кто-то будет долго искать свободное место и т. д. Поэтому имеет смысл повторить игру несколько раз. При последующих выполнениях задания ведущий должен подчеркнуть, что самое главное в этом упражнении – вести себя как леди и джентльмены. Нужно постараться не только быстро занять своё место, не нарушая запрет «не открывать глаза», но и быть при этом внимательным к другим участникам, уступать дорогу и предлагать свою помощь, когда это возможно. Например, участники, которые уже нашли свободное место и открыли глаза, могут помочь другим, постучав по свободному стулу и указав, таким образом, путь тем, кто ещё не занял место.

В заключение упражнения следует попросить участников рассказать о своей тактике выполнения задания. Можно обсудить то, как соотносятся особенности поведения в игре у некоторых участников и их поведение в обычной жизни.

Упражнение «Невербальный Подарок» (Авидон И., Гончукова О., 2010). Задача каждого из членов группы – невербально показать своим коллегам, какой подарок он им дарит. Подарком может быть как что-то конкретное – сорванные цветы, мороженое, телевизор, так и что-то очень масштабное или даже абстрактное – закаты и рассветы, звёзды с неба, большое человеческое счастье.

Дарящий должен максимально подробно, хотя и без слов, описать свой подарок: тяжёлый он или лёгкий, большой или маленький, какой он формы, как упакован и т. д.

Упражнение может проводиться в нескольких модификациях.

Вариант I. Каждый из членов группы выходит перед группой (важно, чтобы его видели все и он видел всех, поэтому круговое расположение участников группы в данном случае неэффективно; лучше разместиться полукольцом или шеренгой) и дарит подарок всем сразу.

Вариант II. Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа. Тот невербально или коротким эмоциональным возгласом благодарит его, после чего дарит уже другой подарок своему соседу справа.

Вариант III. Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа, а тот должен показать, что он делает с этим подарком. Затем

второй дарит подарок третьему, далее события разворачиваются по той же схеме.

Если ведущий сочтёт нужным, он может уточнить у участников, что за подарок они передавали и правильно ли адресат подарка понял, что именно ему было презентовано.

Упражнение «Круг повышения самооценки» (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Группа садится в круг, а один из участников садится в центр круга, ведущий просит участников сказать, что они ценят в человеке, сидящем в центре круга. Например: «Я ценю в тебе то, что ты всегда воодушевляешь меня, с тобой всегда весело, у тебя чудесная улыбка...». Когда все члены группы выскажут слова поддержки, то в центр круга садится следующий участник, и вся процедура повторяется. В процессе выполнения упражнения, слова поддержки должны услышать все члены группы.

В завершение встречи проводится транс «Остров счастья» (Матушевская В. В., 2001; Шелехов И. Л., 2007). Текст трансa представлен в разделе Тексты для проведения трансoвых состояний.

4.7. Раздаточный материал к психологическому тренингу «Ассертивное поведение»

«Права ассертивной личности» (по М. Дж. Смит)

Право первое: Вы имеете право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя. Вы имеете право быть верховным судьёй над собой – именно так мы можем интерпретировать смысл этого права. Чем более мы слабохарактерны и безвольны, тем больше вероятность того, что мы отказываем в данном праве как себе, так и другим.

Право второе: Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за своё поведение. Если Вы уверенный в себе человек, Вам нет необходимости объяснять своё поведение другим, чтобы они решали: правильно ли оно, неправильно ли, корректно или некорректно. Конечно, люди всегда имеют право высказать Вам, что им не нравится то, что Вы делаете. Вы же, в свою очередь, имеете право проигнорировать их замечания, или найти компромисс, или, пощадив их чувства, с уважением отнестись к их пожеланиям и полностью изменить своё поведение.

Зависимость от мнения других людей формируется на основе детского представления, которое звучит так: Вы должны объяснять своё

поведение другим людям, потому что Вы несете перед ними ответственность за свои действия. Вы должны оправдываться за свои поступки перед ними.

Право третье: Вы имеете право решать, должны ли Вы брать на себя ответственность за чужие проблемы (есть ли Вам дело до чужих проблем). Если Вы не пользуетесь своим правом отвечать только за себя, то другие люди воспользуются этим и будут навешивать на Вас ещё и свои проблемы. Подобный тип манипуляции основан на детском представлении о миропорядке: есть некие предписания, необходимые для управления жизнью. Вы должны пожертвовать своими личными ценностями и не дать разрушиться этой системе предписаний. Если система когда-то не срабатывает, должны приспособиться или измениться Вы, а не система. Если возникают какие-то проблемы с системой – это Ваши проблемы; система за них ответственности не несёт.

Право четвёртое: Вы имеете право передумать, изменить своё мнение. Чтобы не утратить здравого смысла и успешно добиваться своего благополучия и счастья, мы должны признать: перемена мнения – это нормальная и здоровая реакция. Но, если Вы передумали, другие люди могут сопротивляться вашему новому выбору. Они используют при этом манипуляцию, основанную на следующем детском представлении: Вы не должны передумывать после того, как Вы уже приняли решение (и дали знать об этом другим). Если Вы изменяете своё мнение, то что-то не так. Вы должны оправдывать свой новый выбор или признать, что Вы ошиблись. Если же Вы заблуждаетесь сейчас, Вы показываете, что вы безответственны; вполне вероятно, что Вы снова ошибётесь, и тем самым создадите новые проблемы. Значит, Вы не в состоянии принимать самостоятельные решения.

Право пятое: Вы имеете право делать ошибки и отвечать за них. Наше неотъемлемое право делать ошибки и отвечать за них просто характеризует реальность человеческой жизни. Мы должны признать: ошибки – это всего лишь ошибки, и ничего более. В противоположном случае мы можем стать объектами для манипуляций. Нами легко манипулировать в том случае, если мы верим, что ошибки – «зло», и мы «не должны» их совершать; а уж если допустили промах, надо его исправить «правильным» поведением.

За ошибки надо платить – так считают другие, и на этом основании они, напоминая нам наши прошлые ошибки, управляют нашим последующим поведением. Детское представление, на котором строится эта манипуляция, таково: вы не должны совершать ошибок. Ошибки – это

зло, которое создаёт неприятности другим людям. Если Вы совершаете ошибки, вы должны чувствовать свою вину. Вы не умеете вести себя должным образом и принимать достойные решения. Чтобы Вы не могли вызвать новых проблем, Ваше поведение и решения должны контролироваться другими людьми. Только таким образом Вы можете компенсировать то зло, которое Вы им причинили.

Право шестое: Вы имеете право сказать: «Я не знаю». Вы имеете право сказать «не знаю», если Вы не знаете ответа на вопрос. Конечно, если Вы до того, как начнете что-то делать, спросите себя, какими могут быть последствия ваших действий, Вы, скорее всего, многое не сможете предвидеть. А этого очень хочется людям, манипулирующим Вами. Они считают, что Вы должны предвидеть последствия своих поступков. Манипуляции строятся на основе следующего неверного постулата: у Вас должны быть ответы на любые вопросы о возможных последствиях Ваших действий; ведь если у Вас нет ответов, значит, Вы не осознаете того, какие проблемы можете создать другим людям, и тогда Вы безответственны и Вас надо контролировать.

Право седьмое: Вы имеете право не зависеть от того, как к Вам относятся другие. Если исчезновение прежней доброжелательности расположения к Вам для Вас болезненно, что заметно по вашему поведению, то это – сильное средство воздействия на Вас, и его могут применить вновь, если Вы не реагируете столь болезненно на перемену отношения к себе, становится понятно, что в ней нет необходимости как в манипулятивном средстве. И тогда подобная манипуляция применяется реже и реже. Если люди, с которыми Вы имеете дело, недостаточно уверены в себе, они, возможно, попытаются манипулировать Вами с помощью угрозы изменить к Вам своё отношение, грубо или утонченно пугая, что не будут любить Вас или даже откажутся от Вас. Наше детское представление, на котором основывается эта манипуляция, таково: люди, с которыми Вы общаетесь, должны быть расположены к Вам, иначе они могут помешать Вам делать что-то. Чтобы выжить, Вы должны сотрудничать с другими людьми. Очень важно, чтобы Вас любили.

Право восьмое: Вы имеете право быть нелогичным в принятии решений. Логика – это ход рассуждений, который мы используем, чтобы принять какое-то своё решение. Однако не все логичные утверждения истинны. К тому же, логичные умозаключения не всегда и не в любой ситуации могут спасти нас от вмешательства реальности. Особенно мало помогает логика, когда речь идёт о чувствах, желаниях, устремлениях.

Логика и абстрактные рассуждения строятся на таких категориях, как «да – нет», «чёрное – белое», «всё или ничего». Но в реальной жизни наши желания и эмоции не поддаются столь категоричным оценкам. Многие из нас, тем не менее, считают, что они должны «хорошими» доводами оправдать свои желания, или цели, или действия, используя логику, чтобы она преодолела Ваши сомнения и обеспечила выбор правильного пути. Многие используют логику для манипулирования. Основу для таких манипуляций составляет следующее убеждение, также вынесенное из детства: Вы должны следовать логике, потому что она позволяет принимать наилучшие решения.

Право девятое: Вы имеете право сказать: «Я не понимаю». Не обсуждая принципиальной возможности чтения мыслей, следует безоговорочно признать что никто не может читать чужие мысли очень хорошо, и тем не менее, многие пытаются с помощью намеков, недомолвок и подсказок заставить нас делать то, что они хотят. Детское убеждение, на котором строится этот тип манипуляций, примерно таково: чтобы жить без разногласий, Вы должны предвосхищать нужды других людей и быть восприимчивым к ним. Предполагается, что Вы и так понимаете их нужды, Вам не нужно о них говорить. Если же Вы не понимаете этого, пока Вам не начинают постоянно об этом говорить, то, значит, Вы не в состоянии жить в гармонии с другими людьми, Вы – человек безответственный и ничего не знающий.

Право десятое: Вы имеете право сказать: «Мне всё равно...», «Меня не волнует...», «Меня не интересует...». Если Вы не принимаете данное правило – Вы открыты для всевозможных манипуляций; число способов управления вашим поведением ограничивается лишь изобретательностью других людей. Это убеждение звучит примерно так: поскольку Вы человек, Вы ничтожны и у Вас много пороков. Следовательно, Вы должны стараться преодолеть свои человеческие слабости и всеми силами «улучшать» себя, пока не достигнете совершенства во всём. Вам вряд ли это удастся, но Вы всё-таки должны хотеть совершенствоваться. Если кто-то Вам укажет, каким образом Вы можете улучшить себя, Вы обязаны последовать его наставлению. Если Вы этого не сделаете, то Вы – испорченный, ленивый, недоразвитый и ничтожный, и потому Вы не заслуживаете чьего бы то ни было уважения, в том числе и своего.

Руководство по успешному асертивному поведению

1. Если Вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «нет»; объясните, почему Вы отказываете, однако, не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.
4. Просите пояснить, почему Вас просят о чём-либо, чего Вы не хотите делать.
5. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнёра (руки около рта, бегающие глаза и т. п.).
6. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнёра и не затрагивает его (или её) как личность.
7. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица – местоимение «Я»: «Если ты ведёшь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возможности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.
8. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
9. Не упрекайте себя, если Вы были неуверенны или агрессивны. Попробуйте вместо этого выяснить, в какой момент Вы «скользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, положительные новые навыки быстро не появляются.

Памятка для закрепления навыков асертивности

- Отказывая, говорите решительно «нет». Объясните, почему Вы отказываете, но избегайте чрезмерно извинительного тона.
- Давайте по возможности быстрый и короткий ответ.
- Просите объяснений, когда Вам предлагают сделать что-либо неразумное.
- Смотрите прямо на человека, следите за изменением вашего голоса.
- При выражении досады или критики, комментируйте только поведение, избегайте нападок на личность.
- Говорите от своего имени.
- Вознаграждайте себя каким-либо образом за уверенные ответы.
- Не ругайте себя за неуверенное или агрессивное поведение; постарайтесь понять ошибку и решите, как лучше управлять подобной ситуацией в следующий раз.

Особенности поведения уверенных в себе людей

Уверенность в себе и асертивное поведение является характерной особенностью успешных людей. Люди, уверенные в том, что они могут достичь поставленных целей способны преодолевать значительные препятствия и добиваться успеха. В большей степени это объясняется сформированными навыками самоконтроля поведения, установками и специфической поведенческой стратегией – стремлением к успеху. Ниже приведены установки и алгоритмы действий, которые определяют особенности поведения уверенных в себе людей.

- Подумайте над тем, что Вы хотите добиться и чётко сформулируйте цель Ваших действий. В качестве цели обозначайте только положительный результат, направленный на положительное, жизнеутверждающее будущее.
- Не усложняйте. После постановки цели составьте простой план действий, содержащий однозначные и чёткие формулировки. Постоянно держите составленный план на видном месте (рабочем столе, рядом с монитором компьютера) и не отвлекайтесь, как на собственные мысли, так и на комментарии окружающих.
- Ведите себя в соответствии со своими целями, так как будто часть из них уже достигнута – это вселяет в Вас уверенность в достижении успеха, а в глазах окружающих формирует образ победителя.
- Используйте слова осмысленно. Именно сознательное построение фразы различает двух специалистов разговаривающих с клиентом, что наглядно иллюстрирует приведённый ниже пример. Уверенный в себе человек так обратится к клиенту: «Да, я психолог. Вам нужно повысить прибыли? Превосходно! В Вашей компании можно будет провести психологический тренинг на развитие деловой коммуникации и повышение продаж». Неудачник же скажет: «Ну, я могу попробовать провести в Вашей компании тренинг... Может быть даже на продажу... Посмотрим, как получится (фраза заканчивается нервным смешком)». Очевидно, что первый вариант беседы больше заинтересует потенциального клиента и принесёт больше успеха.
- Внимательно слушайте мнения окружающих, но не рассматривайте их точку зрения как руководство к действию. Чужое мнение иногда может натолкнуть на полезные мысли, но чаще Вам посоветуют избегать решительных действий и проявлять осторожность. Относитесь к чужому (и часто – недоброжелательному) мнению критически-конструктивно.

- Оставляйте время для решения важных вопросов. Уверенно заявляйте окружающим, что Вам некогда заниматься пустяками – время и силы нужны вам для важных дел. Как ни странно, общество с уважением относится к такой позиции.
- Будьте скромны. Не следует постоянно сообщать окружающим о своих успехах – о Вашей успешности должны свидетельствовать Ваши достижения.
- Неудачи неизбежны, их не следует бояться. Тревога относительно неблагоприятного исхода будет сковывать Вашу инициативу, и тогда Вы не сможете сделать ровным счётом ничего. Будьте уверены в себе и при неудачах, спадах – они преходящи.

Приведённые выше установки направлены на достижение уверенности в себе и достижение успеха. Не торопитесь, помните, что движение к цели (особенно большой, серьёзной цели), может занять всю жизнь. И чем стабильнее ваше психологическое состояние и увереннее ваше поведение, тем легче преодолевается путь. Анализ биографий успешных и счастливых людей показывает, что большая часть из них не родились в богатых семьях и не сразу получили признание – эти люди просто верили в свои силы и шли навстречу своим целям.

Противоположенные установки: «Я могу» и «Я не могу» определяют различные стратегии поведения и предвосхищают соответственный результат, а задача Вашего интеллекта – контролировать своё поведение, сознательно двигаться к поставленной цели, к достижению успеха.

ГЛОССАРИЙ

Ассертивное поведение – поведение, при котором человек осознаёт и принимает свои основные права, как равноправной личности при межличностном взаимодействии, как равноправная личность, готов уважать и не ущемлять прав других, конструктивно решать общие проблемы, а также нести ответственность за свои принятые решения и совершенные действия.

Ассертивность – уверенность в себе, способность выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства и т. д. в отношении своего окружения, не ущемляя прав других.

Внушение (суггестия)

1. В психологии – воздействие на личность, приводящее либо к появлению у человека помимо его воли и сознания определенного состояния, чувства, отношения; либо к совершению человеком поступка, непосредственно не следующего из принимаемых им норм и принципов деятельности. Объектом внушения может быть как отдельный человек, так и группы, коллективы, социальные слои (массовое внушение).

2. В медицине – метод психотерапии: целенаправленное словесное воздействие на психику больного с лечебной целью. Проводится в состоянии бодрствования и в гипнозе.

Гипноз (от греч. *hupnos* – сон) – искусственно вызываемое сноподобное состояние человека и высших животных, при котором торможением охвачена не вся кора головного мозга, а отдельные её участки; так называемые сторожевые пункты сохраняют возбудимость, обеспечивая контакт загипнотизированного с раздражителями. С наступлением наиболее глубокой, так называемой парадоксальной, фазы торможения, когда слабые раздражители (например, слово) действуют эффективнее сильных (например, боли), наблюдается высокая внушаемость.

Интериоризация (от фр. *intériorisation* – переход извне внутрь, лат. *interior* – внутренний) – формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта (отдельного человека или коллективов), становления психических функций и развития в целом.

Комплимент (фр. *compliment*) – особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения; любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Манипуляция – вид психологического воздействия, при котором мастерство манипулятора используется для скрытого внедрения в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата в данный момент.

Методология (от греч. μεθoδoλoγία – учение о способах; от др.-греч. μέθοδος из μετά- + όδος, букв. «путь вслед за чем-либо» и др.-греч. λόγος – мысль, причина) – учение о методах, методиках, способах и средствах познания.

Миф (др.-греч. μύθος) – субъективная модель мира, отражающая представление человека о строении окружающего мира, о действующих в мире законах, границах реального и ирреального, об внешних и внутренних ориентирах, вариантах интерпретации каких-либо событий.

Парадигма (от греч. παράδειγμα, «пример, модель, образец») – совокупность фундаментальных научных установок, представлений и терминов, принимаемая и разделяемая научным сообществом и объединяющая большинство его членов. Обеспечивает преемственность развития науки и научного творчества.

Психологическая коррекция (психокоррекция) – один из видов психологической помощи (среди других: психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психотерапия (от др.-греч. ψυχή – «душа», «дух» + θεραπεία – «лечение», «оздоровление», «лекарство») – система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Проводится специалистом-психотерапевтом путём установления глубокого личного контакта с пациентом. Выделяется индивидуальная и групповая формы психотерапии. Психотерапия может сочетаться с иными методами лечебного воздействия: медикаментозной коррекцией, физиотерапией, лечебной физкультурой, санаторно-курортным лечением, трудотерапией.

Ритуал (обряд) – совокупность условных, традиционных действий, лишённых непосредственной практической целесообразности, но служащих символом определённых социальных отношений, формой их наглядного выражения и закрепления (Байбурин А. К., 1996).

Транс (фр. transe – оцепенение).

1. Состояние субъекта во время гипноза, характерное автоматическим выполнением сложных поведенческих актов без осознания цели поступков и внешней ситуации. Трансом обозначают и состояния оторешенности, экстаза, ясновидения и др.

2. Расстройство сознания, проявляемое в автоматическом выполнении сложных поведенческих актов на протяжении нескольких минут или более длительного времени, без осознания внешней ситуации и целей своих поступков. Так, в состоянии транса человек может внезапно броситься бежать, может повторять сложные ритмические действия и движения, иногда совершать довольно длительные путешествия. Транс наступает и оканчивается внезапно, воспоминания о нём отсутствуют. Поведение человека при трансе может казаться окружающим упорядоченным, он в состоянии отвечать на простые вопросы, выполнять привычные действия.

Транс наблюдается при неврозах, эпилепсии и некоторых других психических расстройствах.

Тренинг (англ. training от train – обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на формирование и развитие знаний, умений, навыков, а также социальных установок и поведенческих реакций. Тренинг достаточно часто используется в том случае, если желаемый результат – не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

Этюд (фр. etude – изучение)

1. Упражнение, используемое в современной театральной педагогике для формирования и развития техники актёрского мастерства. Этюд состоит из различных сценических действий, заранее разработанных или импровизированных преподавателем.

2. Этюд как музыкальное произведение. Обычно состоит из разнообразных по сложности, гармонично сочетающихся и периодически повторяющихся приемов игры. Служит для повышения техники исполнительского мастерства музыканта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авидон, И., Гончукова, О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. Просто, но эффективно! / И Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 256 с. – ISBN: 5-9268-0500-7.
2. Александров, А. А. Интегративная психотерапия / А. А. Александров. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с. – ISBN 978-5-388-00270-9.
3. Александров, А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии / А. А. Александров. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 240 с. – (Психотерапия на практике). – ISBN 5-9268-0020-X.
4. Александров, А. А. От ортодоксального психоанализа к патогенетической психотерапии В. Н. Мясищева // Интегративная психотерапия / Рецензент: д-р мед. наук, проф. Б. В. Карвасарский ; А. А. Александров. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – С. 74–107. – 352 с. – ISBN 978-5-388-00270-9.
5. Александров, А. А. Психотерапия : Учебное пособие / А. А. Александров. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – С. 201–222 (гл. 8 «Патогенетическая психотерапия: основные концепции»). – 480 с. – (Национальная медицинская библиотека). – ISBN 5-94723-879-9.
6. Аннекен, Г., Эгельмайер, Л., Кесслер, Е. Тренинг уверенности и контакта в группе / Г. Аннекен, Л. Эгельмайер, Е. Кесслер. – Неиецкое общество терапии поведения (DGVT), Тюбинген, Германия), 1992. – 51 с. – ISBN: 3-922 686-07/9 (Германия).
7. Бем, С. Л. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов: Пер. с англ. / С. Л. Бем. – Москва : Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. – 336 с. – ISBN 5-8243-0587-0.
8. Берестнева, О. Г. Особенности внутриличностного конфликта у студенток высших учебных заведений / О. Г. Берестнева, И. Л. Шелехов, О. С. Жаркова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2010. – Вып. 12 (102). – С. 167–170.
9. Берко, Д. В. Влияние стилей родительского воспитания на личностные особенности девушек : Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д. В. Берко. – Ставрополь : СГУ, 2000. – 20 с.
10. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: Пер. с англ. / Э. Берн ; под ред. Н. Бурьгиной, Р. Кучкаровой. – Москва : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с.

11. Бехтерев, В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. – Т. 1: Психика и жизнь / Отв. ред.: Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева / В. М. Бехтерев. – Санкт-Петербург : Алетейя, 1999. – 256 с.
12. Бехтерев, В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. – Т. 2: Объективное изучение личности / В. М. Бехтерев ; отв. ред.: Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева. – Санкт-Петербург : Алетейя, 1999. – 283 с.
13. Бишоп, С. Как делать всё по-своему / С. Бишоп. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 160 с.
14. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 440 с.
15. Бондаренко, А. Ф. Методика оценки и прогнозирования психологического развития ситуаций межличностного взаимодействия / А. Ф. Бондаренко // Психотерапия. – 2010. – № 7. – С. 53–60.
16. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Киев : Освіта України, 2007. – 332 с.
17. Бондаренко, А. Ф. Семантика манипуляции / А. Ф. Бондаренко // Психотерапия. – 2009. – № 6. – С. 13–21.
18. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
19. Вачков, И. В. Некоторые секреты тренинговой работы / И. В. Вачков // Школьные технологии. – 2001. – № 4. – С. 201–214.
20. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : Учебное пособие / И. В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : «Ось-89», 2001. – 224 с. – ISBN 5-86894-274-4, 5-86894-318-X.
21. Вачков, И. В. Психологические игры и упражнения (для ведущего тренингов) / И. В. Вачков // Школьные технологии. – 2001. – № 6. – С. 183–190.
22. Выготский, Л. С. Мышление и речь. Психологические исследования / Л. С. Выгодский. – Москва–Ленинград : Гос. соц.-экон. изд-во, 1934. – 362 с.
23. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выгодский. – Москва : Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
24. Выготский, Л. С. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Прimitив. Ребёнок / Л. С. Выгодский, А. Р. Лурия. – Москва : Педагогика-Пресс, 1993. – 224 с.

25. Гадельшина, Т. Г. Методология и методы психолого-педагогических исследований : Учебно-методический комплекс, учебное пособие / Т. Г. Гадельшина, И. Л. Шелехов, Н. В. Жигинас ; ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во ТГПУ, 2010. – 268 с.
26. Гадельшина, Т. Г., Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебно-методический комплекс, методическое пособие / Т. Г. Гадельшина, И. Л. Шелехов, Н. В. Жигинас // ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во ТГПУ, 2010. – 208 с.
27. Гумерова, Ж. А. Особенности динамики самооценки женщин : Монография / Ж. А. Гумерова, И. Л. Шелехов ; LAP LAMBERT Academic Publishing ist ein Imprint der / AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland, 2012. – 165 S. – ISBN: 978-3-659-24100-0.
28. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Ленинград : ЛГУ, 1985. – 167 с.
29. Емельянова, Е. В. Треугольники страданий / Е. В. Емельянова. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 224 с. – ISBN: 5-9268-0569-4.
30. Жаркова, О. С. Особенности внутриличностного конфликта студентов высшей школы. Социально-психологические исследования : Монография / О. С. Жаркова, О. Г. Берестнева, И. Л. Шелехов ; LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG Dudweiler Landstr. 99, 66123 Saarbrücken, Deutschland, 2011. – 68 S. – ISBN: 978-3-8473-0768-6.
31. Жигинас, Н. В. Основы психологии семьи и семейного консультирования : Учебно-методическое пособие / Н. В. Жигинас. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2008. – 191 с.
32. Жигинас, Н. В. Психическое здоровье семьи : Монография / Н. В. Жигинас, В. Я. Семке. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2013. – 304 с. – ISBN 978-5-89428-686-0.
33. Залевский, Г. В. О научном наследии М. С. Роговина // Методология и история психологии. – 2006. – Т. 1. – Вып. 2. – С. 99–102.
34. Залевский, Г. В. Психическая ригидность в норме и патологии / Г. В. Залевский. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 1993. – 272 с.
35. Залевский, Г. В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науке, в норме и патологии) / Г. В. Залевский. – Томск : Томский государственный университет, 2004. – 446 с.

36. Исаева, Е. Л. Тайна имени – ключ к судьбе человека: Женские имена / Е. Л. Исаева. – Москва : Рипол Классик, 2007. – 64 с. – ISBN: 978-5-7905-4963-2.
37. Исурина, Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции / Г. Л. Исурина. // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / под. ред. М. М. Кабанова. – Ленинград : Медицина, 1983. – С. 231–254.
38. Карвасарский, Б. Д. Медицинская психология / Б. Д. Карвасарский. – Ленинград : Медицина, 1982. – 271 с.
39. Книппер, Д. Клинические ролевые игры и психодрама: Пер. с нем. / Д. Книппер. – Москва : Класс, 2003. – 224 с.
40. Ковальчук, А. С. Основы имиджологии и делового общения : Учебное пособие для студентов вузов / А. С. Ковальчук. – 3-е изд. перераб. и доп. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 256 с. – ISBN: 978-5-222-12443-7. (Серия «Высшее образование»).
41. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект, 1999. – 240 с.
42. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – Москва : Академический проект, 2000. – 240 с.
43. Кравченко, А. И. Социология: Общий курс : Учебное пособие для вузов / А. И. Кравченко. – Москва : ПЕРСЭ; Логос, 2002. – 640 с.: ил. – ISBN 5-9292-0019-X.
44. Кузин, Ф. А. Современный имидж делового человека, бизнесмена, политика / Ф. А. Кузин. – Москва : Ось-89, 2002. – 512 с.
45. Лазурский, А. Ф. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский ; Вступ. ст., коммент. и примеч. Е. В. Левченко ; Отв. ред. Г. С. Никифоров, Л. А. Корыстылева ; С.-Петербург. гос. ун-т. Фак. психологии. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 288 с. – (Российские психологи : петербург. науч. школа). – Коммент. и примеч.: – С. 270–286. – ISBN 5-89329-346-0.
46. Лаундес, Л. Как говорить с кем угодно и о чём угодно. Навыки успешного общения и технологии эффективных коммуникаций / Л. Лаундес. – Москва : Добрая книга, 2013 – 400 с. – ISBN: 978-5-98124-397-4.
47. Лебон, Г. Психология масс / Г. Лебон. – Санкт-Петербург : Макет, 1995. – 313 с. С. 245. – ISBN 5-85186-037-5.
48. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 304 с.

49. Леонтьев, Д. А. Теория личности А. Ф. Лазурского: от наклонностей к отношениям / Д. А. Леонтьев // Методология и история психологии. – 2008. – Т. 3. – № 4. – С. 7–20.
50. Либих, С. С. Коллективная психотерапия неврозов / С. С. Либих. – Ленинград : Медицина, 1974. – 207 с.
51. Литвак, М. Е. Из Ада в Рай: Избранные лекции по психотерапии : Учебное пособие / М. Е. Литвак. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 480 с.
52. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 256 с. – ISBN 978-5-9268-0828-6.
53. Маркс, К. Капитал: Критика политической экономии: Т. 3. Кн. 3: Процесс капиталистического производства, взятый в целом. Ч. 1. – Москва : Политиздат, 1975. – 508 с.
54. Маркс, К. Сочинения : В 30 т.: Т. 1. / К. Маркс, Ф. Энгельс. – Москва : Госполитиздат, 1962. – XXIX. – 729 с.
55. Маркс, К., . Сочинения : В 30 т.: Т. 12. Ч. 2. / К. Маркс, Ф. Энгельс. – Москва : Госполитиздат, 1969. – 618 с.
56. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология : Практическое руководство / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс, 2008. – 592 с.
57. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : Учебное пособие / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс, 2001. – 432 с.
58. Менте, М. В. Эффективное использование ролевых игр в тренинге / М. В. Менте. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 204 с.
59. Морено, Я. Л. Психодрама / Я. Л. Морено. – Москва : Апрель Пресс, 2001. – 528 с.
60. Морри, Ментс ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / Морри ван Ментс. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – ISBN 5-318-00083-5.
61. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1960. – 427 с.
62. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; вступ. ст. А. А. Бодалева. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1998. – 368 с. – (Психологи отечества).
63. Образцова, Т. Н. Ролевые игры для детей / Т. Н. Образцова. – Москва : ООО «ЭТРОЛ», ООО «ИКТЦ “ЛАДА”», 2005. – 192 с. – («Талантливому педагогу – заботливому родителю»).

64. Панфилова, М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры / М. А. Панфилова. – Москва : Изд-во ГНОМ и Д, 2005. – 156 с. – ISBN: 5-296-00037-4.
65. Пахомов, В. П. Психологическая служба в школьном образовании: проблема проектирования профессиональной деятельности педагога-психолога : Учебное пособие / В. П. Пахомов, И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2011. – 388 с. – ISBN: 978-5-89428-567-2.
66. Пиз, А. Язык разговора / А. Пиз, А. Гарнер. – Москва : ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2007. – 224 с. – ISBN 5-04-004541-7, ISBN 5-699-15759-4.
67. Политическая имиджелогия : Коллективная монография / Под общ. науч. ред. Л. Г. Лаптева, Е. А. Петровой. – Москва : РИЦ АИМ, 2006. – 276 с.
68. Поцепцов, Г. Г. Имиджелогия / Г. Г. Поцепцов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Рефл-бук Ваклер, 2001. – 698 с.
69. Прутченков, А. С. Школа жизни : Методические разработки социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. – Москва : МООДИМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. – 155 с. – ISBN: 5-93134-073-4.
70. Психотерапия : Учебник / Под ред. Б. В. Карвасарского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 672 с. – (Национальная медицинская библиотека). – ISBN 5-272-00321-7.
71. Рабинович, Л. А. Имидж человека и организации : Учебное пособие / Л. А. Рабинович, А. А. Стерехова. – Иркутск: Изд-во ИГЭА, 2001. – 84 с. – ISBN 5-7253-0592-9.
72. Роговин, М. С. Изменение семантико-логической структуры психологических исследований // Вопросы философии. – 1983. – № 11. – С. 76–87.
73. Роговин, М. С. Основные положения общепсихологической структурно-уровневой теории // Познавательные процессы и личность в норме и патологии. – Ярославль : ЯрГУ, 1995. – С. 10–12.
74. Роговин, М. С. Психологическое исследование / М. С. Роговин. – Ярославль : ЯрГУ, 1979. – 66 с.
75. Роговин, М. С. Развитие структурно-уровневого подхода в психологии / М. С. Роговин // Системные исследования. Ежегодник. – Москва : Наука, 1974. – С. 187–230.

76. Роговин, М. С. Структурно-уровневые теории в психологии / М. С. Роговин. – Ярославль : ЯрГУ, 1977. – 79 с.
77. Роговин, М. С. Уровневая структура психики в учении Аристотеля / М. С. Роговин // Системные исследования. Ежегодник. – Москва : Наука, 1978. – С. 152–168.
78. Роговин, М. С. Теоретические основы психологического и патопсихологического исследования / М. С. Роговин, Г. В. Залевский. – Томск, 1988. – 233 с.
79. Роговин, М. С. Уровневая структура действия / М. С. Роговин, А. В. Соловьёв, Л. П. Урванцев // Психологическая рационализация деятельности. – Ярославль : ЯрГУ, 1978. – С. 10–21.
80. Роговин, М. С. Структура психики и проблемы познания / М. С. Роговин, А. В. Соловьёв, Л. П. Урванцев, Ш. Ш. Шатемор // Вопросы философии. – 1977. – № 4. – С. 75–87.
81. Роджерс, К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы: Пер. с англ. / К. Р. Роджерс. – Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 288 с.
82. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека : Пер. с англ. / К. Р. Роджерс ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – Москва : ИГ «Прогресс»; «Универс», 1994. – 280 с.
83. Роджерс, К. Р. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение : Пер. с англ. / К. Р. Роджерс. – Москва : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.
84. Роджерс, К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы : Монография : Пер. с англ. / К. Р. Роджерс. – Москва : ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
85. Роджерс, К. Р. О групповой психотерапии : Пер. с англ. / К. Р. Роджерс. – Москва : ИГ «Гиль-Эстель», 1993. – 310 с.
86. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 175 с. – ISBN 5-9268-0116-8.
87. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»).
88. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
89. Рубштейн, Н. В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Н. В. Рубштейн. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2007. – 224 с. – ISBN 978-5-699-24429-4.

90. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика : Пер. с англ. / К. Рудестам. – 2-е изд. – Москва : Прогресс, 1993. – 368 с.
91. Свядоц, А. М. Неврозы. Руководство для врачей / А. М. Свядоц. – 4-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 448 с. – (Практическая медицина). – ISBN: 5-88782-156-6.
92. Свядоц, А. М. Психотерапия: пособие для врачей / А. М. Свядоц. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 288 с. – (Современная медицина). – ISBN 5-314-00165-9.
93. Семке, В. Я. Здоровые личности и психотерапия : Руководство для врачей, психологов и педагогов / В. Я. Семке, А. В. Семке, М. М. Аксёнов. – Томск, 2002. – 620 с.
94. Славский, Р. Е. Искусство пантомимы / Р. Е. Славский ; ред. А. М. Сандлер. – Москва : Искусство, 1962. – 134 с.
95. Смит, М. Дж. Тренинг уверенности в себе / М. Дж. Смит. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 254 с. – ISBN: 5-9268-0021-8.
96. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
97. Толстолес, Е. С. Междисциплинарный подход в исследованиях проблемы формирования и развития личности / Е. С. Толстолес, И. Л. Шелехов // Сборник материалов XII Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Наука и образование» (21–25 апреля 2008 г.) : В 6 т. Т. 3. Педагогика и психология. Ч. 4. Психология, реклама и связи с общественностью. – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2009. – С. 233–236.
98. Толстолес, Е. С. Личностные и гендерные особенности студентов медицинских учебных заведений / Е. С. Толстолес, И. Л. Шелехов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2012. – Вып. 6 (121).– С. 152–156.
99. Уразаев, А. М. Развитие личностной сферы женщины, как субъекта репродуктивного поведения в современной системе социальных ролей / А. М. Уразаев, О. Г. Берестнева, И. Л. Шелехов, Ю. В. Ясюкевич, Л. И. Миненко, Л. В. Шабанов // Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – Томск, 2009. – Вып. 11 (89). – С. 120–125.
100. Уразаев, А. М. Социальные ожидания и свойства личности у современной молодежи, завершающей обучение в вузе / А. М. Уразаев, И. Л. Шелехов // Вестник Томского государственного

- педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – Томск, 2009. – Вып. 1 (79). – С. 76–81.
101. Феофанов, О. А. США: реклама и общество / О. А. Феофанов. – Москва : Мысль, 1974. – 266 с.
 102. Флоренский, П. А. Имена / П. А. Флоренский. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2007. – 896 с. – ISBN: 5-699-17376-5.
 103. Фришман, И. И. Игры без проигравших (результаты исследований особенностей игрового взаимодействия в детских объединениях) : Учебное пособие / И. И. Фришман. – Нижний Новгород : Изд-во ООО «Педагогические технологии», 2003. – 90 с.
 104. Хиггер, Б. Ю. Имена и судьбы / Б. Ю. Хиггер. – Москва : Астрель, АСТ, 2006. – 400 с. – ISBN 5-17-026239-6, ISBN 5-271-09634-3.
 105. Хиггер, Б. Ю. Энциклопедия имён. Имя, характер, судьба / Б. Ю. Хиггер. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2006. – 352 с.
 106. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 67).
 107. Шейнов, В. П. Скрытое управление человеком (психология манипулирования) / В. П. Шейнов. – Москва : ООО «Издательство АСТ» ; Минск : Харвест, АСТ, 2006. – 816 с. – ISBN 5-17-0107-60-9 (АСТ); ISBN 985-13-0282-1 (Харвест).
 108. Шелехов, И. Л. Психология материнства. Формирование материнской функции у беременных женщин : Монография / И. Л. Шелехов ; LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG Dudweiler Landstr. 99, 66123 Saarbrücken, Deutschland, 2011. – 196 S. – ISBN 978-3-8433-2452-6.
 109. Шелехов, И. Л. Репродуктивное здоровье женщины: психологические и социальные аспекты: монография / И. Л. Шелехов, О. Г. Берестнева ; Томский политехнический университет, Томский государственный педагогический университет, Сибирский государственный медицинский университет. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2013. – 366 с. – ISBN 978-5-4387-0190-3.
 110. Шелехов, И. Л. Особенности совладающего поведения студенток университета / И. Л. Шелехов, О. Г. Берестнева, И. А. Дубинина // Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – Томск, 2009. – Вып. 4 (82). – С. 87–91.

111. Шелехов, И. Л. Аддиктивные состояния : Учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Т. Г. Гадельшина. – 2-е изд., испр. и доп. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2012. – 332 с. – ISBN 978-5-89428-585-6.
112. Шелехов, И. Л. Формирование устойчивости к внушению у молодых женщин / И. Л. Шелехов, Т. Г. Гадельшина, М. А. Гришаева // Кросс-культуральное исследование проблем мировидения: психологический, философский, лингвокультурологический аспект : Материалы международной научно-практической конференции, 23–24 ноября 2007 г. – Рубцовск, Барнаул : Азбука, 2007. – С. 290–300.
113. Шелехов, И. Л. Образ партнёра противоположного пола у современной молодёжи : Коллективная монография / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, М. Ю. Слободчикова. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2013. – 232 с. – ISBN 978-5-89428-648-8.
114. Шелехов, И. Л. Основы этнологии и этнопсихологии : Учебное пособие / И. Л. Шелехов, Ж. А. Гумерова. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2013. – 352 с. – ISBN 978-5-49428-661-7.
115. Шелехов, И. Л. Личностные аспекты репродуктивного поведения, как системного структурно-уровневого феномена / И. Л. Шелехов, Г. В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 37. – С. 6–10.
116. Шелехов, И. Л. Личность современной женщины через призму системной структурно-уровневой концепции психики / И. Л. Шелехов, Г. В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 36. – С. 36–41.
117. Шелехов, И. Л. Возможности диагностики и коррекции функциональной дисфонии невротического генеза / И. Л. Шелехов, В. И. Мухина // Сборник материалов XIII Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Наука и образование» (20–24 апреля 2009 г.) : В 6 т. Т. III. Педагогика и психология. Ч. 2. XIII Сибирская школа молодого ученого: теория и практика современной педагогики в контексте молодежных субкультур. Психология. Реклама и связи с общественностью ; ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2009. – С. 266–270.

118. Шелехов, И. Л. Технология коррекции функциональной дисфонии невротического генеза / И. Л. Шелехов, В. И. Мухина // Сборник материалов XIV Всероссийской конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Наука и образование» (19–23 апреля 2010 г.) : В 6 т. Т III : Педагогика и психология. Ч. 2. : Психология. Реклама и связи с общественностью ; ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2010. – С. 86–92.
119. Шелехов, И. Л. Гендерная психология: методы и парадоксы исследования / И. Л. Шелехов, Е. С. Толстолес // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. Т. 6. – Вып. 2. – С. 22–28.
120. Шелехов, И. Л. Психологическая коррекция девиантных форм материнского поведения / И. Л. Шелехов, А. М. Уразаев. – Томск : Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2009. – 128 с. – ISBN 978-5-89428-299-2.
121. Шерток Л. Гипноз : Пер. с фр. / Л. Шерток. – Москва : Медицина, 1992. – 224 с.: ил. – ISBN 5-225-00585-3.
122. Экслайн, В. Игровая терапия / В. Экслайн. – Москва : Изд-во института психотерапии, 2007. – 416 с. – (Золотой фонд психотерапии). – ISBN: 978-5-903182-30-5.
123. Юнг, К. Г. Воспоминания, сны, размышления // Дух и жизнь : Сборник : Пер. с нем. / К. Г. Юнг. – Москва : Практика, 1996. – 560 с. – С. 7–370.
124. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг ; под ред. В. Зеленского ; пер. с нем. С. Лорие / К. Г. Юнг. – Санкт-Петербург : Азбука, 2001. – 736 с.
125. Юнг, К. Г. Цели психотерапии. Некоторые принципиальные соображения о практической психотерапии. Основные вопросы психотерапии. Психология переноса : Статьи : Пер. с англ. / К. Г. Юнг. – Москва : Рефл-бук, Киев : Ваклер, 1997. – 304 с. – С. 11–82.
126. Яковлева, А. А. Психологическая концепция личности в трудах А. Ф. Лазурского и В. Н. Мясищева : Дис. ... канд. психол. наук / А. А. Яковлева. – Москва : МГУ, 2003. – 238 с.
127. Bem S. L. Gender schema theory and its implications for child development: raising gender-aschematic children in a gender-society // The psychology of women: Ongoing debates. New Haven; L., 1987. – P. 226–245.

128. Bem S. L. Probing the promise of androgyny // *The psychology of women: Ongoing debates*. New Haven; L., 1987. – P. 206–225.
129. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974. – Vol. 42. – P. 165–172.
130. Rodgers C. R. Client-centered therapy. *Comprehensive Textbook on Psychiatry*, 5 edited by H. I. Kaplan & B. J. Sadock. Baltimore: Williams & Wilkins, 1988. – P. 3–40.
131. Rodgers C. R. *Freedom to learn for the 80's* Columbus – Toronto – Sydney : Ch. E. Merrill Publ. Company, A Bell & Howell Company, 1983. – 312 p.
132. Rodgers C. R. Inside the Words of Soviet Professionals // *Journal of the Humanistic Psychology*. 1987. ¹³. – P. 277–284.
133. Rodgers C. R. *On encounter groups*. – Boston: Houghton Mifflin, 1970.
134. Rodgers C. R. Toward a More Humanistic Science of the Person // *Journal of the Humanistic Psychology*. – 1985. ¹⁴. – P. 7–24.
135. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework // Koch S. (ed.). *Psychology: A study of science*. (...) V. 3. – N. Y., 1959.
136. Schultz J. H. *Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung): Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. – Leipzig: Thieme, 1932. || Id. – 19., unveränd. Aufl. – Stuttgart; New York: Thieme, 1991. – 410 p. – ISBN 3-13-401419-X.
137. Jung C. G. *The Red Book. Liber Novus* / Sonu Shamdasani. – Philemon Series & W.W. Norton & Co, 2009. – ISBN 978-0-393-06567-1.
138. Jung, C. G. *Psychologische Typen* / C. G. Jung. – Zurich : Rascher Verlag, 1921.
139. Jung, C. G. *Psychologische Typologie* / C. G. Jung // *Süddeutsche Monatshefte*. – 1936. – № 5. – Vol. XXXIII. – S. 264–272.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Вопросы и задания для самостоятельной работы в рамках учебной дисциплины

«Методы активного социально-психологического обучения»

1. Значение персонального имиджа в профессиональной деятельности психолога.
2. Структура персонального имиджа психолога.
3. Элементы индивидуального имиджа.
4. Характеристика основных вариантов имиджа психолога.
5. Этапы формирования имиджа психолога.
6. Наиболее важные профессиональные и личные качества ведущего психологического тренинга.
7. Какие основные роли ведущего Вы можете выделить?
8. Значение методологического базиса психокоррекционных мероприятий.
9. Методологический базис групповых психокоррекционных мероприятий.
10. В чём состоят базисные утверждения гуманистической психологии и психотерапии?
11. Каков механизм воздействия на психику в рамках психологического тренинга?
12. Опишите поэтапную модель подготовки психологического тренинга.
13. Организационные аспекты комплектования групп.
14. Организация и проведение занятий.
15. Классическая структура занятия.
16. Внутригрупповая этика и правила работы.
17. Групповая динамика.
18. Назовите основные уровни группового процесса.
19. Дайте характеристику основным классификациям тренинговых групп.
20. Групповая сплочённость.
21. Деление группы на пары.
22. Обратная связь.
23. Содержательные блоки психопрофилактической и психокоррекционных программ.

24. Возможно ли использование алгоритмов в практической психологии?
25. Игровой элемент в психокоррекционных мероприятиях.
26. Наиболее важные цели применения игровых процедур в психологическом тренинге.
27. Какие психологические школы активно используют ролевые игры?
28. В чём заключается специфика деловой игры?
29. В чём состоят особенности игры и игровых форм в психологическом тренинге?
30. Пять основных принципов психодрамы.
31. Каковы базовые техники психодрамы?
32. Назовите основные стадии психодраматического процесса.
33. Ритуалы в психокоррекционных мероприятиях.
34. Психотехническая мифология в психокоррекционных мероприятиях.
35. Медитативные техники в психокоррекционных мероприятиях.
36. Видеосъёмка в процессе психокоррекционных мероприятий.
37. Правомерно ли осуществлять видеосъёмку в тренинге?
38. Какие изменения в самосознании участников вызывает видеосъёмка?
39. Какие умения можно формировать с помощью видеосъёмки?
40. Психокоррекционные мероприятия как инструмент личностного роста.
41. Побочные эффекты психокоррекционных программ.
42. Наиболее распространённые ошибки ведущего.
43. Как Вы понимаете термин «ресурс»?
44. Как изменить состояние человека, сделав его ресурсным?
45. Оценка эффективности проведённых групповых психокоррекционных мероприятий.

Приложение 2

Темы рефератов по учебной дисциплине «Методы активного социально-психологического обучения»

1. Аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу.
2. Внутригрупповая этика и правила работы.
3. Деловые игры в групповых психокоррекционных мероприятиях и психологических тренингах.
4. Игровой элемент в психокоррекционных мероприятиях.
5. Личностно ориентированный (клиент-центрированный) подход К. Р. Роджерса.
6. Медитативные техники в психокоррекционных мероприятиях.
7. Методы нормативно-ценностной коррекции.
8. Методы усиления регулирующих функций психики.
9. Методы эриксоновского гипноза.
10. Партнёрский опыт взаимодействия и развитие личности.
11. Персональный имидж психолога.
12. Психоанализ и игровая терапия (З.Фрейд, Г.-Х. Хельмут, М. Клейн, А. Фрейд).
13. Психодрама в свете современных представлений.
14. Психокоррекционные мероприятия как инструмент личностного роста.
15. Психологический тренинг ассертивного поведения.
16. Психологический тренинг делового общения.
17. Психологический тренинг коммуникативной компетенции.
18. Психологический тренинг принятия индивидуального и группового решения.
19. Психологический тренинг самореализации личности.
20. Психологический тренинг формирования и развития оптимальных родительско-детских взаимоотношений.
21. Психология отношений и теория личности В. Н. Мясищева.
22. Ритуалы в психокоррекционных мероприятиях.
23. Ролевые игры как форма психологической практики.
24. Симптоматические методы психологической коррекции.
25. Системный подход в психологии.
26. Сказкотерапия как современный метод оказания психологической помощи.
27. Современные направления в психотерапии.
28. Современные подходы в арттерапии.
29. Трансовые состояния в психотерапии и психокоррекционных мероприятиях.

Приложение 3

Тест-контроль по учебной дисциплине «Методы активного социально-психологического обучения»

Вопросы тест-контроля учебной дисциплине
«Методы активного социально-психологического обучения»

ЗАДАНИЕ № 1. Термин «групповая психотерапия» предложен:

1. И. Кантом в 1799 г.
2. З. Фрейдом в 1922 г.
3. Я. Л. Морено в 1932 г.
4. К. Г. Юнгом в 1953 г.

ЗАДАНИЕ № 2. Под термином «психологическая коррекция» понимается:

1. Организация амбулаторного лечебного процесса
2. Организация лечебного процесса на базе стационара
3. Направленное психологическое воздействие, мишенью которого являются дискретные психологические структуры, а целью – исправление особенностей психического развития не соответствующих понятию нормы (медико-психологической, возрастной, моральной, социальной), а также формирование и развитие психологических качеств, способствующих социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям
4. Разновидность образовательной деятельности

ЗАДАНИЕ № 3. Парадигма теории деятельности связывает психологическую коррекцию с:

1. Сознательным отказом от любых видов деятельности
2. Напряжённой трудовой деятельностью
3. Поэтапно организованной учебной деятельностью
4. Формированием системы действий и чёткой структуризацией деятельности

ЗАДАНИЕ № 4. Под термином «общая психокоррекция» понимается:

1. Проведение психокоррекционных мероприятий в общей палате профильного стационара
2. Проведение психокоррекционных мероприятий без наличия ограничений по полу, возрасту, уровню образования, трудовому стажу, национальности

3. Лечебные, психологические, педагогические мероприятия, оптимизирующие психофизиологические функции и социальные отношения; психогигиена и психопрофилактика; лечебно-оздоровительные мероприятия

4. Проведение психокоррекционных мероприятий в открытых группах

ЗАДАНИЕ № 5. Под термином «частная психокоррекция» понимается:

1. Форма собственности учреждения, на базе которого проводится психологическая коррекция

2. Комплекс психологических воздействий, система специально разработанных психокоррекционных мероприятий

3. Психологическая коррекция по методу прусского психолога И. Вайса

4. Психологическая коррекция одной из частей психики

ЗАДАНИЕ № 6. Психокоррекционная технология, как система психологического воздействия, представлена несколькими уровнями. Таких уровней:

1. 2

2. 3

3. 6

4. 12

ЗАДАНИЕ № 7. В качестве предпосылок к возникновению психологического тренинга можно рассматривать деятельность:

1. Аристотеля из Стагиры

2. Фомы Аквинского

3. Карла Маркса

4. Курта Левина

ЗАДАНИЕ № 8. Временем возникновения психологического тренинга в современном понимании, принято считать:

1. 1940-е гг.

2. 1970-е гг.

3. 1990-е гг.

4. 2000-е гг.

ЗАДАНИЕ № 9. К методам активного социально-психологического обучения (МАСПО) относятся:

1. Физиотерапевтические методы

2. Лечебная физкультура

3. Активные групповые методы (АГМ)

4. Трудотерапия

ЗАДАНИЕ № 10. Основной формой реализации МАСПО является:

1. Лекция
2. Семинар
3. Социально-психологический тренинг
4. Коллоквиум

ЗАДАНИЕ № 11. В качестве методологического базиса групповых психокоррекционных мероприятий может быть использован:

1. Дарвинизм
2. Работы И. М. Сеченова
3. Системный структурно-уровневый подход М. С. Роговина, Г. В. Залевского
4. Педагогический опыт А. С. Макаренко

ЗАДАНИЕ № 12. В качестве методологического базиса групповых психокоррекционных мероприятий часто используется:

1. Принципы физиологии высшей нервной деятельности, сформулированные И. П. Павловым (1903)
2. Ортодоксальный психоанализ З. Фрейда
3. Психология отношений и теория личности В. Н. Мясищева
4. Теория социальных конструктов

ЗАДАНИЕ № 13. В качестве методологического базиса групповых психокоррекционных мероприятий хорошо зарекомендовал себя:

1. Анализ работ Л. Пастера
2. Личностно ориентированный (клиент-центрированный) подход К. Р. Роджерса
3. Базовая модель антропогенеза
4. Метод пластической реконструкции М. М. Герасимова

ЗАДАНИЕ № 14. Рекомендованное количество участников в психотерапевтической, психокоррекционной, тренинговой группе:

1. 4–5
2. 8–10
3. 12–16
4. 18–25

ЗАДАНИЕ № 15. Под термином «ритуал» понимается:

1. Жест, заключающийся в сжатии рук
2. Совокупность условных, традиционных действий, лишённых непосредственной практической целесообразности, но служащих символом определённых социальных отношений, формой их наглядного выражения и закрепления

3. Форма физической близости, заключающаяся в охватывании другого человека руками и привлечении к себе

4. Традиционный жест приветствия, при котором женщина чуть сгибает ноги в коленях и делает лёгкий кивок

ЗАДАНИЕ № 16. Ритуалы в психотерапевтических, психокоррекционных, тренинговых мероприятиях служат для:

1. Обозначения благодарности

2. Влияния на подсознание

3. Проявления дружеского расположения

4. Приветствия человека, имеющего более высокий социальный статус

ЗАДАНИЕ № 17. Под термином «миф» понимается:

1. Нарушение границ принятых условностей

2. Недостоверная информация

3. Субъективная модель мира, отражающая представление человека о строении окружающего мира, о действующих в мире законах, границах реального и ирреального, об внешних и внутренних ориентирах, вариантах интерпретации каких-либо событий

4. Феномен, не имеющий рационального объяснения

ЗАДАНИЕ № 18. Под термином «медитация» понимается:

1. Система духовной практики, направленная на вхождение в изменённое состояние сознания

2. Универсальное фундаментальное взаимодействие между всеми материальными телами

3. Эффект «засасывания», возникающий из-за создания пониженного давления

4. Эмиссионная долговая ценная бумага, владелец которой имеет право получить от эмитента облигации в оговоренный срок её номинальную стоимость деньгами или в виде иного имущественного эквивалента.

ЗАДАНИЕ № 19. Наиболее успешной адаптацией восточных медитативных техник к европейской культуре, можно считать:

1. Ортодоксальный психоанализ З. Фрейда

2. Рубаи О. Хайяма

3. Метод аутотренинга по И. Г. Шульцу

4. Вышедшее в 1984-1995 гг. в Лейдене, подготовленное по старейшим рукописям, в том числе Галлановской, принципиально новое издание сказок «Тысячи и одной ночи» под редакцией М. Махди

ЗАДАНИЕ № 20. Время проведения медитативной техники составляет:

1. 10 минут
2. 15–20 минут
3. 45 минут
4. 90 минут

Ключи к вопросам тест-контроля учебной дисциплины
«Методы активного социально-психологического обучения»

Задание №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	3	3	4	3	2	2	4	2	3	3
Задание №	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильный ответ	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2

Приложение 4

Примеры рекламы и объявлений, содержащих скрытую установку

Вообще-то

Место занято

Но **мы можем**

подвинуться **немного!**

МЕНЯ не надо чистить! Меня **НАДО ЕСТЬ!** (Картофельное пюре с молоком. Надпись на коробке).

Внимание! Убедительная просьба: после использования **чайник** на столе не оставлять, а **ставить** в шкаф **на полочку.**

Вы хотите, что бы Ваше тело было мягким и шелковистым? Ваша мечта осуществится, если вы **купите** увлажняющее **мыло** «Цветы весны»!

Весна! **Хочется** чего-то нового, свежего? **Туалетное мыло** с ароматом весенних цветов – это то, что Вам нужно!

Бутик для мыслящей элиты.

Приложение 5

Стимульный материал для проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов

Занятие 5. Установка

Упражнение «Репортаж с места событий»	
Центральная улица. Роли: репортёр газеты «Томский вестник» и трое прохожих. Репортёр проводит опрос общественного мнения, задаваемый вопрос: «Как вы собираетесь провести лето?».	Драмтеатр, финал конкурса красоты. Роли: репортёр TV-программы «Томские новости» и победительница конкурса. Взять интервью.
Дворец спорта, концерт музыкальной группы. Роли: репортёр областной газеты и подростки пришедшие на концерт. Взять интервью.	Москва. Роли: репортёр информационно-политического журнала «Der Spiegel» и ученица лицея. Взять интервью.

Занятие 6. Профессиональные представления

Упражнение «Этюд»	
Центральный рынок. Роли: продавщица и покупатель. Бойкая продавщица пытается склонить покупателя к покупке овощей.	Магазин. Роли: продавщица и покупатель. Покупатель хочет вернуть купленную сумку.
Библиотека. Роли: библиотекарь и читатель. Читатель просит выдать на дом книгу из читального зала (как правило, эта литература на дом не выдаётся).	Сцена в семье. Роли: мама и дочь. Девочка просит отпустить её гулять, а мама ей отказывает.
Лицей. Роли: учительница и ученик. Учительница поставила за контрольную работу тройку, а ученик настаивает на более высокой оценке.	Университет. Роли: декан и студентка. Девушка просит разрешения на досрочную сдачу экзамена, мотивируя это необходимостью поехать в летний лагерь вожатой.

Занятие 8. Эмоциональная сфера

Упражнение «Фильм "Аквариум"»	
Фильм ужасов (триллер)	Драма
Программа «Время»: политические или спортивные новости в аквариуме	Исторический фильм
Комедия	Фильм о животных
Мелодрама	Рекламный ролик корма для рыб
Боевик	Фантастика

Упражнение «Пantomима "Животные – герои сказок"»			
Медведь	Курица (петух)	Корова	Бабочка
Лиса	Мышка	Змея	Лягушка
Заяц	Воробей	Павлин	Золотая рыбка
Кошка	Собака	Черепаша	Буйвол
Комар	Муха	Обезьяна	Осёл

Упражнение «Отгадай чувство»			
Радость	Огорчение	Восторг	Страх
Отвага	Скука	Негодование	Восхищение
Скорбь	Любовь	Ненависть	Ужас
Стыд	Волнение	Отчаянье	Нетерпение
Горе	Надежда	Отвращение	Гнев

Занятие 9. Когнитивные процессы (ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, память, внимание, интеллект, речь и язык)

Упражнение «Видеоутверждение»		
Космос	Школа	Время
Животные	Природа	Море
Океан	Воздух	Вода
Огонь	Небо	Африка
Человек	Жизнь	Компьютер

Упражнение «Поза»			
Балерина	Продавец	Дворник	Повар
Школьная учительница	Кондуктор	Большой начальник	Художник
Директор гимназии	Парикмахер	Бабушка-пенсионерка	Ведущая телепередачи
Пожарник	Дирижёр оркестра	Рыбак	Полицейский

Упражнение «Угадай предмет или явление»			
Электрический ток	Луна	Молния	Песок
Аквариум	Звезда	Лошадь	Вода
Часы	Свеча	Оружие	Лёд
Телевизор	Солнце	Воздух	Улей
Ковёр	Электrolампа	Время	Северное сияние
Пчела	Котёнок	Медвежонок	Черепашка
Видеокассета	Лист бумаги	Курилка	Скворечник
Книга	Фотография	Смартфон	Танец
Футляр для очков	Дверная ручка	Телевизор	Ветер
Старый башмак	Мусорная корзина	Верблюд	Карандаш
Цветочный горшок	Полиэтиленовый пакет	Книга	Стекло

Занятие 10. Поведенческие реакции

Упражнение «Пантомима "Природа"»			
Зоопарк	Слон	Морское дно	Озеро
Пляж	Облака	Клумба	Курилка и цыплята
Уточка и утята	Ручеёк	Снежинка	Дождик
Луна	Лесная полянка	Уборка урожая	Ветер
Кот, которому ставят прививку	Кошка и котята	Звездапад	Кот и мыши

Упражнение «Пантомима “Социальные ситуации и роли”»	
Спортсмен-прыгун в высоту	Именинник, получивший в подарок огромный торт
Дирижер, руководящий хором солдатской песни	Тренер и футбольная команда
Человек, несущий чемодан с деньгами	Регистрация в аэропорту
Больной, идущий на приём к стоматологу	Симфонический оркестр
Плотник, забивающий гвоздь	Инспектор ГИБДД

Упражнение «Один день в жизни женщины»	
Хочу кушать	Давай пройдем в магазин
У меня скоро день рождения	Завтра будет вечеринка
Женщина красит волосы	Стирка
Мама привела ребёнка в детский сад	Уборка квартиры
Покупка новых туфель	Звонок подруге
Муж возвращается из командировки	Просмотр телевизора

Упражнение «Скульпторы»	
Счастливый человек	Монстр из фильма ужасов
Меланхолия	Королева Маргарита
Супружеская пара	Друзья
Ожидание	Возвращение ...
Богатырь	Всадник
Король Генрих	Русалка
Фея	Ведьма

Упражнение «Наблюдательность»	
В класс приходит новая, уверенная в себе ученица	В ожидании поезда. Лето. Скука
Магазин. Вы примеряете туфли, которые вам понравились	В класс приходит новый ученик. Он двоечник и второгодник
Зоопарк. В вольере вы увидели группу слонов, поразивших воображение	Вас обрызгала машина. Недовольство и гнев
Вы встретили на улице трогательного щенка. Восторг и забота	Девушка долго ожидает автобуса и нервничает

Занятие 11. Выбор партнёра противоположного пола

Упражнение «Найди своего партнёра»			
Муравей	Муравья	Кот	Кошка
Слон	Слониха	Заяц	Зайчиха
Ворон	Ворона	Козёл	Коза

**Пословицы и афоризмы,
используемые в процессе проведения групповых
психокоррекционных (тренинговых) мероприятий**

В процессе проведения психокоррекционных (тренинговых) мероприятий возможно использование пословиц и афоризмов. Это дополнительно обогатит, разнообразит и усилит психологическое воздействие:

Во-первых, позволяет быстро и точно выразить сложную мысль, охарактеризовать сложившуюся ситуацию, определить особенности поведения. Это касается национальных пословиц и поговорок, ярко отображающих быт, нравы, обычаи и менталитет создавшего их народа.

Во-вторых, использование цитат, особенно латинских авторов, позволяет апеллировать к их авторитету – это облегчает формирование у пациентов необходимых поведенческих установок. Практика показывает, что в этом случае следует сначала назвать ссылку на автора, затем привести цитату на латинском языке, после чего сделать перевод и необходимые комментарии. Например: «Существует известное выражение, приписываемое Овидию: *Clipeum post vulnera sumere* – Взяться за щит после ранения (Скорбные элегии, I, 3, 35–38), в переводе с оригинала фраза звучит так: «И хотя я слишком поздно берусь за щит после ранения...». Смысл данного изречения очевиден: делать что-то после того, как уже то, для чего это предназначалось, произошло».

В-третьих, пословицы и цитаты можно использовать в приеме так называемой «незакрытой цитаты», когда сначала приводится цитата, а после неё добавляется необходимая установка, которая сливается с цитатой, образуя с ней единое целое и, таким образом, становится «освящённой авторитетом». Так в нашей практике есть случай успешной психотерапии никотинизма. Мужчина, отец нашей пациентки, курительщик с 20-летним стажем. Принимая во внимание, что члены семьи являлись пассивными курительщиками, а никотин хорошо проникает через плацентарный барьер, возникла необходимость коррекции поведения курительщика-дедушки, который, кроме того, был убеждённым коммунистом. Психотерапевт рассказал ему семейную легенду: «Мой прадед, коренной ленинградец, часто вспоминал, как один раз разговаривал с самим Лениным. Это было зимой 1918 года, когда мой прадед, революционный матрос Алексей Е., был назначен на пост в одном из коридоров Смольного института. Он стоял на посту – в форме, с красной повязкой на рукаве, трехлинейная винтовка, штык прим-

кнут. В коридоре было холодно и чтобы как-то согреться, прадед свернул «козью ножку» и закурил. В этот момент из-за поворота в коридор вышел Ленин. Владимир Ильич подошел к часовому и спросил: «Как служба, товарищ? Прохладно? А вот курить большевику не надо». Укоризненно улыбнулся и быстро пошёл по своим делам. Слова Ленина прадед запомнил на всю жизнь. Это был волевой человек, настоящий коммунист. Больше он никогда не курил».

Однако следует отметить ограниченность возможности использования пословиц и афоризмов, так как их частое употребление, особенно на иностранных языках, придает речи чрезмерно академический, даже схоластический характер, что вряд ли можно считать оптимальным стилем психологического консультирования.

Подборка пословиц и афоризмов, используемых в нашей практике, приведена ниже. Для удобства поиска они разделены на группы, что в значительной степени условно.

Латинские крылатые выражения

Собрание национальных пословиц и поговорок ярко отображает быт, нравы, обычаи и прочие специфические особенности создавшего их народа. Но существует и другой разряд столь же «окрыленных», т. е. переходящих из уст в уста выражений, которые отличаются от пословиц и поговорок тем, что они являются цитатами, восходящими к определенному литературному источнику. Именно для таких выражений, название «крылатых слов», принято в настоящее время не только как образное обозначение, но как специальный термин, позволяющий противопоставить их пословицам и поговоркам.

«Крылатые слова», существуют в любом языке, используемом для письменности. Но именно латинские «крылатые слова», неизменно пользуются особой популярностью во всем мире.

Название «латинский» происходит от названия Latium (Латиум), которое носила небольшая область древней Италии, расположенная по нижнему течению реки Тибра. Древнейшие памятники языка, на котором говорили латины, жители этой области, относятся приблизительно к VI–V вв. до н. э.

Наследием тех веков, когда латинский язык играл первенствующую роль в культурной жизни, является не только огромное количество латинских слов, вошедших в новые языки, так называемых международных слов (например, «литература», «коллекция», «республика», «прогресс»), и не только традиция использования латинского корнеслова

– наряду с греческим – для создания во всех областях науки и техники новых терминов, количество которых с каждым годом прогрессивно возрастает, но большое количество латинских слов и выражений, употребляемых в европейских языках в их латинской форме без перевода и составляющих международный фонд «крылатых слов».

Однако, приписывание «крылатых слов» определённому автору, или произведению, не всегда оправданно: не факт, что автор самостоятельно придумал определенное фразеологическое выражение, вполне вероятно заимствование его в бытовавшем в то время языке, и уже тогда принадлежащего к пословицам и поговоркам.

Воспользовавшись заметным смысловым и ситуационным клишированием пословиц и поговорок во всех языках мира, попробуем отделить «зёрна от плевел». То есть, если латинским «крылатым словам» найдется соответствие в пословицах и поговорках, в других языках, то можно с большой долей вероятности утверждать принадлежность данного фразеологического выражения к латинским пословицам и поговоркам.

Иногда отмечается искажение смысла крылатых выражений. Так, римский сатирик Ювенал, которому приписывается авторство выражения «в здоровом теле здоровый дух», вкладывал в него прямо противоположный смысл. В своей 7-й сатире он писал, что «молить надо богов о том, чтобы дух был здоровый в теле здоровом...», на основе которой сложилась известная римская пословица «Mens sana in corpore sano – avis rara», что означает «в здоровом теле здоровый дух – редкая удача».

Наиболее популярных латинских «крылатых слов» около 3000, часть из них приписывается определённому автору.

Латинские пословицы, поговорки и их позднее цитирование

1. Ab altero expectes, alteri quod feceris – Жди от другого того, что сам ты сделал другому (Публилий Сир. Сентенции).
2. Amantium irae amoris integratio est – Ссоры влюбленных – возобновление любви (Теренций. Девушка с Андроса).
3. Audaces fortuna juvat – Счастье сопутствует смелым.
4. Aut non tentaris, aut perfice (Ovidius) – Или не берись, или доводи до конца (Овидий. Наука любви).
5. Bis dat, qui cito dat – Вдвойне дает тот, кто дает быстро (Публилий Сир).
6. Comes facundus in via pro vehiculo est – Весёлый спутник в дороге заменяет экипаж (Публилий Сир. Сентенции).

7. *Copia ciborum subtilitas animi impeditur* (Seneca) – Избыток пищи мешает тонкости ума (Сенека. Письма).
8. *Cucullus non facit monachum* – Клобук не делает монаха (У. Шекспир. Мера за меру).
9. *Docendo discimus* – Уча, мы сами учимся.
10. *Dura lex, sed lex* – Закон суров, но это закон.
11. *Eruditio aspera optima est* – Строгое воспитание – самое лучшее.
12. *Est quaedam flere voluptas* – В слезах есть что-то от наслаждения.
13. *Et fumus patriae est dulcis* (Ovidius) – И дым отечества сладок (Овидий. Письма с Понта).
14. *Et semel emissum volat irrevocabile verbum* (Horatius) – И едва ты его произнес, летит невозвратное слово (Гораций. Послания).
15. *Ex malis eligere minima* – Из зол выбирать наименьшие (Цицерон. Об обязанностях).
16. *Faber est suae quisque fortunae* – Каждый сам кузнец своей судьбы (Аппий Клавдий).
17. *Festina lente* – Торопись медленно (Октавиан Август, 63 г. до н. э. – 14 г. н. э. Римский император).
18. *Finis coronat opus* – Конец венчает дело.
19. *Frontis nulla fides* – Во внешности нет ничего, что заслуживало бы доверия (Ювенал. Сатиры).
20. *Gutta cavat lapidem non vi, sed saepe cadendo* (Ovidius) – Капля долбит камень не силой, но частым падением (Овидий. Письма с Понта).
21. *Haec fac ut felix vivas* – Так поступайте, что бы жить счастливо.
22. *Hic jacet Arthurus, rex quondam, rexque futurus* – здесь лежит Артур, король в прошлом, король в грядущем.
23. *Homo res sacra* – Человек – вещь священная.
24. *Honestus rumor alterum est patrimonium* – Добрая слава – то же наследство (Публилий Сир. Сентенции).
25. *Ignoti nulla curio* – О чём не знают, того и желают
26. *In Morte et in Nate Amplexa ratur Generationes* – В смерти и рождении поколения объединяются (Надпись на надгробном камне, где похоронена женщина, умершая при родах, и младенец).
27. *Jurare in verba magistri* – Слепо следовать словам учителя (имеется ввиду ссылка схоластов на авторитет Аристотеля).
28. *Juravi lingua, mentem injuratum gero* – Я клялся языком, а не мыслью.
29. *Latet anguis in herba* (Vergilius) – В траве скрывается змея (Вергилий. Буколики).

30. *Littera scripta manet* – Написанная буква остается (русский аналог: что написано пером, того не вырубишь топором).
31. *Malum consilium consultori pessimum est* – Дурной умысел обращается против замыслившего зло (Авл Гелий. Аттические ночи).
32. *Multa sunt in moribus dissentanea multa, sine ratione* – В обычаях человеческих много разнообразия и много нелепостей.
33. *Multum, non multa* – Много в малом.
34. *Ne accesseris in consilium nisi vocatus* – Не ходи в совет, не будучи приглашенным.
35. *Novo quidam amore veterem amorem, tanquam clavo clavum, ejiciendum putant* – Иные думают, что старую любовь надо выбивать новой любовью, как кол колом (Цицерон. Тускуланские беседы).
36. *Nullius in verba* – Ничего на словах (Кредо И. Ньютона).
37. *Nusquam est qui ubique est* (Сенека) – Кто везде, тот нигде (Сенека. Письма).
38. *Pereat mundus et fiat justitia* – Правосудие должно совершиться, хотя бы погиб мир.
39. *Pisces natate oportet* – Рыбе следует плавать.
40. *Post coitum omne animal triste* – После соития всякое животное грустит (После совокупления каждый зверь печален). Высказывание пресыщенных римлян.
41. *Potius sero quam nunquam* – Лучше поздно, чем никогда (Тит Ливий. История).
42. *Qui non laborat, non manducet* – Кто не работает, тот да не ест (Новый завет, послание ап. Павла к Фессалоникийцам).
43. *Quod principi placuit, legis habet vigorem* – Что угодно повелителю, то имеет силу закона.
44. *Requiescit in pace* – Покойся с миром.
45. *Sero venientibus ossa* – Поздно приходящим (достаются) кости.
46. *Servabit odorem testa diu* – Сосуд будет долго хранить запах (Гораций. Послания).
47. *Si vis pacem, para bellum* – Если хочешь мира – готовься к войне.
48. *Sic itur ad astra* – Так идут к звездам.
49. *Totamih dormitur hyems et pinyuinur illo Tempore sum quo me misi somnus alit* – Я сплю всю зиму и от того жирею, пока кто-нибудь не прервет мой сон. Эпиграмма на соню-полчка (*Glis glis*) (Марциал).
50. *Trahit sua quemgue voluptas* – Каждого влечет его страсть.

51. *Tranquillas etiam naufragus horret aquas* (Ovidius) – Потерпевший кораблекрушение и тихой воды страшится (Овидий. Послания с Понта).
52. *Ubi bene – ibi patrio* – Где хорошо – там и родина.
53. *Uno avulso, non deficit alter* – Если отломить одну ветвь, сразу появляется другая (Вергилий. Энеида).
54. *Unus dies gradus est vitae* – Один день есть ступенька в лестнице жизни.
55. *Vale* – Будь здоров, здравствуй (приветствие Цезаря).
56. *Vale et me ama* – Прощай и люби меня.
57. *Vita sene libertate nihil* – Жизнь без свободы – ничто.
58. *Viva sacra* – Святой путь.
59. *Vox populi – vox Dei* (Seneca) – Глас народа – глас Божий (Сенека).

Выражения врачей античности

1. *Ad usum* – Для использования, для употребления.
2. *Ad usum externum* – Для наружного применения.
3. *Ad usum internum* – Для внутреннего применения
4. *Ad usum proprium* – Для собственного употребления.
5. *Ars longa, vita brevis* (Hippocrates) (также *Vita brevis, ars longa*) – Путь науки долог, жизнь коротка. Это латинский перевод афоризма «отца медицины», древнегреческого врача и естествоиспытателя Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). Полностью этот афоризм Гиппократ на латинском языке звучит так: «*Vita brevis, ars vero longa, occasio autem praeseps, experientia fallax, iudicium difficile*» – «Жизнь коротка, наука же обширна, случай шаток, опыт обманчив, суждение затруднительно». В античности наука и искусство объединялись в одно понятие. На древнегреческом – это слово *techné*, на латинском – *ars*. В настоящее время забыто, что афоризм Гиппократ больше относится к медицине, и употребляют его применительно к изобразительному искусству. Между тем, слова древнегреческого врача – это вздох человека о краткости отдельной жизни; лишь научные знания, передаваемые из поколения в поколение, продлевают эту жизнь. За плечами Гиппократ было больше десяти поколений асклепиадов, профессиональных жрецов медицины. После Гиппократ прошло уже 2500 лет.
6. *Causa causalis* – Причина причин, главная причина.

7. *Chirurgia fructuosior ars nulla* – Хирургия плодотворнее всех искусств.
8. *Chirurgiae effectus inter omnes medicinae partes evidentissimus* – Результативность хирургии среди других отраслей медицины наиболее очевидна.
9. *Chirurgus curat manu armata* – Хирург лечит вооруженной рукой.
10. *Chirurgus mente prius et oculis agat, quam armata manu* – Пусть хирург прежде действует умом и глазами, чем вооруженной рукой.
11. *Contra vim mortis non est medicamen in hortis* – Против смерти нет лекарств в садах (Арнольда из Виллановы (ок. 1235–1311). Салернский кодекс здоровья).
12. *Gravia graviorem curam exigunt pericula* – Серьезные опасности требуют ещё более серьезного лечения.
13. *Lege Artis* – По всем правилам искусства.
14. *Medica mente non medicamentis* – Лечи умом, а не лекарствами.
15. *Medice, cura te ipsum* – Врач, исцелись сам! (Евангелие от Луки).
16. *Memento more* – Помни о смерти.
17. *Mens sana in corpore sano* – Здоровый дух в здоровом теле. Источник этого выражения – «Сатиры» древнеримского поэта Децима Юния Ювенала (ок. 60 – ок. 127 г. н. э.). Среди общих рассуждений о нравственности он говорит: *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом). Стих Ювенала был направлен против одностороннего увлечения телесными упражнениями. Дальше поэт писал: «Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью, что почитает за дар природы предел своей жизни...». Интересно, что в разные эпохи афоризм Ювенала толковали по-разному, в том числе в противоположном смысле, против односторонности в обратном направлении, то есть преобладания духа над плотью. В советское время, когда здравоохранение возглавлял Семашко, выражение «*Mens sana*» считалось реакционным и опровергалось примером Николая Островского, у которого при больном теле дух был здоровым. В 1988 году писатель Леонид Леонов в заметке «Искаженная истина» (Литературная газета, 16.03.88) призвал пристальнее взглянуть в привычные аксиомы и отвергнуть в качестве констатации: «В здоровом теле здоровый дух», иначе духовное здоровье будет принадлежностью лишь спортсменов. У А. П. Чехова есть такое замечание: «Римляне говорили *Mens sana in corpore sano*. Не всё то правда, что говорили римляне и греки». Как бы то

ни было, как бы ни истолковывали знаменитый афоризм Ювенала, в него заложена бесспорная идея гармонического развития человека: надо стремиться, чтобы и тело, и дух были здоровыми.

18. *Mors certa, hora incerta* – Самое определённое в жизни – смерть, самое неопределённое – её час.
19. *Mortui vivos docent* – Мёртвые живых учат.
20. *Ne noceas, si juvare non potes* – Не навреди, если не можешь помочь.
21. *Noli me tangere* – Не трогай меня.
22. *Quae medicamenta non sanat, ferrum sanat; quae ferrum non sanat, ignis sanat. Quae vero ignis non sanat, insanabilia reputari oportet* – Что не излечивают лекарства, то лечит железо, что железо не излечивает, то лечит огонь. Что даже огонь не лечит, то следует признать неизлечимым. Это латинский перевод одного из афоризмов Гиппократов. Сродни «*Ars longa, vita brevis*». В переводе на современный язык, речь идет о трех методах лечения: лекарственном (*medicamentosa*), хирургическом (*ferrum*) и прижиганиях (*ignis*). Этот афоризм иногда употребляется не в медицинском, а в политическом смысле. Так, немецкий романтик Ф. Шиллер взял этот афоризм в качестве эпиграфа к пьесе «Разбойники».
23. *Similia similibus curantur* – Подобное излечивается подобным (Ганеман С. Органон врачебного искусства).

Латинские выражения, связанные с употреблением вина

1. ...*Cum vini vis penetravit Consequitur gravitas membrorum, praepediuntur Crura vacillanti, tardescit lingua, madet mens.* – ...Когда внутрь человека проникает Едкая крепость вина и огонь разольется по жилам, Всё тяжелеет у нас, заплетаются ноги, коснеет Тело, шатаясь, язык цепенеет, и ум затуманен. (Из поэмы Тита Лукреция Кара «О природе вещей» (книга II, перевод Ф. А. Петровского).
2. *Abi et vome!* – Удались и извергни! (предписание на римских пирах).
3. *Abusus in Vascho* – Злоупотребление вином, злоупотребление в сфере Бахуса, отсюда выражение «поклонники Бахуса»... Бахус – латинское имя Диониса (он же Вакх, он же Лиэй), греческого бога виноделия. Уже со времен Гиппократов медицина признавала вино как лечебное средство. Рациональные аспекты применения вина рассматриваются в «Салернском кодексе здоровья» Арнольда из Виллановы (ок. 1235–1311). Однако уже в античные времена стали разграничивать употребление вина в диететике и в медицине,

с одной стороны, и злоупотребление вином как таковым, с другой. Питье чистого, не смешанного с водой вина считалось вредным. Обычно вино смешивали с водой в пропорции 1:3. Именно пьянство считалось причиной многих болезней, например подагры, которую связывали с излишествами в пище и питье; а также ухудшения зрения вплоть до слепоты.

4. *Abusus in Vascho* – Злоупотребление вином.
5. *Amicitia inter pocula contracta plerumque vitrea est* – Дружба, установившаяся за бокалом вина, обычно бывает хрупкой (буквально: стеклянной).
6. *Aut bibat, aut abeat!* – Либо пусть пьет, либо уходит! (правило римских пиров).
7. *Bibere ad numerum...* – Пить по числу [желаемых лет жизни] (правило римских пиров).
8. *Ebrietas certe parit insaniam* – Пьянство определенно порождает безумие.
9. *Ebrietas est metropolis omnium vitiorum* – Пьянство – столица всех пороков.
10. *Ebrietas est voluntaria insania* – Опьянение есть добровольное безумие (приписывается Аристотелю).
11. *Ebrii ebrios gignunt* – Пьяные рожают пьяных.
12. *Edite, bibite, post mortem nulla voluptas!* – Ешьте, пейте, после смерти нет наслаждений! (Распространенный текст античных надписей на надгробиях и застольной утвари. В средневековье – припев из студенческой песни).
13. *Homines soli animantium non sitientes bibimus* – Из животных только люди пьют, не испытывая жажды.
14. *In vino feritas* – В вине дикость (созвучно *In vino veritas*).
15. *In vino veritas* – Истина в вине (имеется ввиду, что пьяный человек не сохраняет тайну, отчасти соответствует русскому выражению «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке»). Одно из самых популярных изречений античности. Засвидетельствовано уже у древнегреческого поэта Алкея (VI в. до н.э.). Возможно, происхождение поговорки связано с ритуальным значением вина в культуре Диониса у древних греков. В латинской литературе вино действительно упоминаются в «Естественной истории» Плиния старшего: «*Vulgoque veritas jam attributa vino est*» (Общепринято вину приписывать правдивость).
16. *In vino veritas, in aqua sanitas* – Истина в вине, а здоровье в воде.

17. *Inter pocula* – За чашей (вина). Выражение имеет источником «Георгики» древнеримского поэта Вергилия. Публий Вергилий Марон (70-19 гг. до н. э.) написал по заказу Мецената поэму о жизни земледельцев – «Георгики». В ней описан обычай приносить в жертву Вакху (Бахусу) козла, вручать награды сельским талантам и веселиться за чашей вина, *inter pocula*.
18. *Molestia igitur est, o, amici viri, ebrietas!* – Как же мучительно пьянство, о, друзья мужчины!
19. *Multum vinum bibere, non diu vivere* – Много вина пить – не долго жить.
20. *Non est culpa vini, sed culpa bibentis* – Виновато не вино, а виноват пьющий. Приписывается римскому автору Марку Порцию Катону (234–149 гг. до н. э.). В своем сочинении «Земледелие» он специально говорит о приготовлении «лекарственных вин». Известно это выражение и в другом варианте: «*Nullum crimen vini, sed culpa bibentis*».
21. *Plure scapula, quam gladius perdidit* – Пьянство (кубки) погубило людей больше, чем меч.
22. *Poculum, mane haustum, restaurat naturam exhaustam* – Чаша, выпитая с утра, восстанавливает истощенные силы.
23. *Prima cratera ad sitim pertinet, secunda – ad hilaritatem, tertia – ad voluptatem, quarta – ad insaniam* – Первая чаша способствует жажде, вторая – веселью, третья – наслаждению, четвертая – безумию (Апулей, II в. н. э.).
24. *Qui in animo sobrii, id est in lingua ebrii* – Что в душе у трезвого, то на языке у пьяного.
25. *Vina bibunt homines, animalia cetera fontes* – Только люди пьют вино, а остальные животные – чистую воду (из источника).
26. *Vinum apostatare facit etiam sapientes* – Вино доводит до греха даже мудрецов.
27. *Vinum enim multum potatum irritationem et iram et ruinas multas facit* – Однако, вино, выпитое в большом количестве, вызывает раздражение, гнев и множество бед.
28. *Vinum locutum est* – Говорило вино.
29. *Vinum moderatum debilem stomachum reficit, vires reparat, algentem frigore calefacit, tristitiam etiam removet, laetitiam infundit* – Вино в умеренном количестве укрепляет слабый желудок, восстанавливает силы, согревает страдающего от холода, оно также прогоняет печаль, наполняет радостью.

Немецкие выражения и поговорки (Sprich wörter)

1. Borgen macht Sorgen – Заем делает заботы (русский аналог: долг не рвет, а спать не дает).
2. Der Mensch denkt, Gott lenkt – Человек думает, управляет Бог (русский аналог: человек предполагает, Бог располагает).
3. Der Wahrheit ist eine bittere Pille – Правда является горькой пилюлей (русский аналог: правда глаза колет).
4. Ein magerer Vergleich ist besser als ein fetter Prozeß – Худой мир лучше доброй ссоры.
5. Einmal ist Keimal – Единожды – всё равно, что никогда, то есть «то, что произошло однажды, могло совсем не происходить», «один раз не считается».
6. Frische Fische – gute Fische – Свежие рыбы – хорошие рыбы (русский аналог: не откладывай дела в долгий ящик).
7. Ibergelumene tsores iz gut tsu dertseylin – Приятно рассказывать о напастях, которые ты одолел (поговорка немецких евреев).
8. Mit der Dummheit kämpfen Götter selbst vergebens – С глупостью напрасно борются даже Боги (русский аналог: дуракам закон не писан).
9. Nach der Tat hat jeder guten Rat – После действия каждый хороший советчик (русский аналог: после драки кулаками не машут).
10. Ordnung ist das halbe Leben – Порядок – основа жизни.
11. Ordnung muss sein – Во всем должен быть порядок.
12. Versprechen und halten ziemt wohl Jungen und Alten – Обещание подобает держать и мальчику и старику (русский аналог: дав слово держись, а не давши крепись).

Выражения католической церкви

1. In omnia saecula saeculorum! – Во веки веков!
2. Laudetur Iesus Christus! – Слава Иисусу Христу!
3. Ave Mater Deus – Славься Матерь Божья.
4. Nunc sunt leones – Тут львы.
5. Homo proponit, sed deus disponit – Человек предполагает, а Бог располагает (Фома Кемпийский).
6. Nisi Dominus custodierit domum, in vanum vigilant qui custodiunt eum – Если господь не охранит дом, тщетно бодрствуют охраняющие (Псалтырь, Псалом –126).
7. Ora et labora – Молись и трудись. Девиз основателя монашеского ордена бенедиктинцев Бенедикта Нурсийского (VI век). Получил

широкое распространение у христиан Западной Европы. В письме о Крестовоздвиженской общине сестер милосердия Н. И. Пиров писал: «...Непрестанная и хорошо распределенная деятельность, – вот главное условие, которое надо иметь при устройстве современных общин. Старое правило – ora et labora – должно служить здесь девизом».

8. Practica officii inquisitionis heretice pravitatus – Практика должностного расследования еретических уклонов.
9. Status in status – Государство в государстве.
10. Status super statum – Государство над государством.

Античные пословицы и поговорки

1. «Вложи меч в ножны! Оставь дома щит и копье – они не нужны здесь!» – с этих слов начинались древние Олимпийские игры. Считалось, что в первый раз с этим призывом обратились боги Олимпа. Этот закон никто не смел нарушать, чтобы не прослыть богоотступником и не понести страшную кару (цит. по Мальцеву Б. А., 2008).
2. Боги не помогают тем, кто не покорен их воле.
3. Боги одевают свои шаги в шерсть (греческая поговорка, цит. по Шелеховой Н. И., 2004).
4. Бойся опасности пока её нет; когда же опасность пришла не бойся, а борись с ней (римская поговорка, цит. по Запрягаевой И. Н., 2008).
5. Будь тем, кем ты должен быть (римская поговорка).
6. В мирные времена сыновья хоронят отцов, в военные – отцы хоронят сыновей (Геродот).
7. Верь тому, кто ищет истину, и не доверяй тому, кто говорит, что её нашел (Платон) (цит. по Шелехову Л. Г., 2009).
8. Все мы, увы, не ко всем делам одинаково пригодны (Секс Пропций).
9. Всегда работай. Всегда люби. Люби жену и детей больше самого себя. Не жди от людей благодарности и не огорчайся, если тебя не благодарят. Наставление вместо ненависти, улыбка вместо презрения. Имей всегда в своей библиотеке новую книгу, в погребе – полную бутылку, в саду – свежий цветок. (Эпикур)
10. Где ты не имеешь никакой силы, там ты ничего не желай.
11. Гони прочь дурных советчиков.

12. Доказательства ценятся по качеству, а не по количеству.
13. Знание законов заключается не в том, чтобы помнить их слова, а в том, чтобы понимать их смысл.
14. Золото пробуют огнём, женщину золотом, а мужчину женщиной (Сенека Луций Анней, ок. 4 г. до н. э.).
15. Каждому овощу – своё время (римская поговорка).
16. Кто будет сторожить сторожа (римская поговорка).
17. Культурный человек отличается от варвара тем, что его жизнь подчинена не страстям, а разуму.
18. Мы можем с чем-то справиться, а с чем-то нет. Бог дал человеку силы для того, чтобы исправить то, что он может исправить, терпение для того, чтобы пережить то, что исправить невозможно и мудрость, чтобы отличить одно от другого (Марк Аврелий).
19. Не бойтесь своих друзей, ибо самое плохое, что они могут вам сделать – это предать вас, не бойтесь своих врагов – они могут только убить вас. Бойтесь равнодушных – они не убивают и не предают, но с их молчаливого согласия совершаются предательства и убийства (римская поговорка, цит. по Хованскому И. И., 1982).
20. Не тот беден, кто имеет мало, а тот кто хочет многого (Сенека Луций Анней, ок. 4 г. до н.э.).
21. Нет пророка в своем отечестве.
22. От чего мы получаем добро, от того мы можем получить зло, а также способ избежать зла (Демокрит из Абдера (Фракия)).
23. Предупрежден – значит вооружен.
24. Предусмотрительность одного человека иногда бывает причиной счастья целого народа.
25. Разглашать о сделанном подарке – значит требовать его обратно (Публий Сир).
26. Труд делает заботы незаметными.
27. Труд уже сам по себе есть наслаждение.
28. Человек есть мера всех вещей (Протогор, философ-софист 490–420 гг. до н.э.).

Цитаты из Священного писания

1. Богу – богово, Кесарю – кесарево.
2. Во многой мудрости много печали, и кто умножает познания – умножает скорбь (Экклезиаст, 1-18).

3. Вспоминай о судьбе моей, потому что она и твоя: мне вчера, а тебе сегодня (Кн. Иисуса, сына Сирахова).
4. Да минет меня чаша сия (Евангиле).
5. Печальны дни Великого поста.
6. По плодам их узнаете их (Мф., 7.20).

Пословицы и выражения европейского средневековья

1. Cut Deo – с Богом (лат).
2. Ex voto – По обещанию (по обету) (лат).
3. Nemo eques nascitur, sed fit per habentem potestatem solita sub formula – Никто не рождается рыцарем, но становится им при наличии могущества и с соблюдением принятой процедуры (лат.).
4. Sine prese, sine pretio, sine rosulo – Без просьбы, без подкупа, без попойки. (Средневековая поговорка. Относится к выборам депутатов в английскую палату общин: депутаты должны избираться без трех «Р» – sine prese, sine pretio, sine rosulo; упоминается у В. Гюго).
5. Еретик – колдун, а всякий колдун – еретик.
6. Жернова Господни мелют медленно, но неотвратимо.
7. Звезды склоняют, но не принуждают.
8. Знание не нуждается в святых отцах (надпись в римском университете Сапиенца).
9. Многие верят в Бога, мало кому верит Бог.
10. Насилие призвано исправлять, а не разрушать (Николо Макиавелли. Государь).
11. Не проси помощи у Создателя, потому что у Создателя своих дел достаточно.
12. Правитель должен по возможности не удаляться от добра, но при необходимости не чураться и зла (Н. Макиавелли. Государь).
13. Тот, кто умирает до того как умрёт, не умрёт умирая (австрийский монах-августинец Авраам а Санкт Клара (настоящее имя Иоганн Ульрих Мегерле (1644-1709))).

Пословицы народов Европы

1. Всё имеет свою цену (итальянская пословица).
2. Если женщина тебя ненавидит, то значит, она тебя любила, любит или будет любить (немецкая пословица).

3. Если человек обманывает меня один раз – пусть будет стыдно ему; если он обманывает меня второй раз – пусть будет стыдно мне (английская пословица).
4. Кто не умеет ненавидеть, тот не умеет и любить (немецкая пословица).
5. Молодость – не ошибка, старость – не заслуга (немецкая пословица).
6. Наверняка есть местечко, где нам будет лучше, но пока мы здесь (немецкая пословица).
7. Нечего ругать кошку, когда сыр съеден (французская пословица).
8. Работай, сынок! Тебя спросит старость, где была твоя молодость (югославская пословица).
9. Самая чистая радость – это злорадство, которое мы ощущаем, наблюдая несчастья тех, кому мы завидуем (немецкая пословица).
10. Самое трудное – понять, в чём состоит твой долг, тогда выполнить его значительно легче (английская пословица).
11. Старая собака не научится новым трюкам (английская пословица).
12. Страшно не упасть – страшно не подняться (немецкая пословица).
13. Тот, кто в строю идет не в ногу, слышит звук другого барабана (немецкая пословица).
14. Хочешь поймать птичку – сумей её приманить (чешская пословица).
15. Чем важнее добыча, тем больше палка.

Русские пословицы и цитаты

1. Долг платежом красен.
2. Жалую вас осьмиконечным крестом, бороною и вечной волей (из манифеста Емельяна Пугачёва).
3. И козлу говорят недосуг, коней надо на водопой провожать (русская пословица).
4. Или грудь в крестах или голова в кустах.
5. На работу не напрашивайся, от работы не отказывайся (Пушкин А. С. Капитанская дочка).
6. Пока я есть – её нема, а как приде – меня чорт ма (запорожская поговорка о смерти, цит. по Хованскому И. И., 1980).
7. Разбойник – живой покойник (русская пословица).
8. Усы в честь, а борода и у козла есть (русская поговорка периода реформ Петра I, цит. по Хованскому О. И., 1986).
9. Мы русские, какой восторг! (А. В. Суворов)

Пословицы арабского востока

1. Аллах – величайший из хитрецов (восточная пословица).
2. Богатство и постоянное здоровье, друг и сладкоречивая жена, послушный сын и полезное знание – вот шесть благ в этом мире (восточная пословица, цит. по Запрягаевой И. Н., 2008).
3. Ветер пустыни приносит грустные мысли (восточная пословица).
4. Есть только два рода деятельности достойные выбора в жизни: земледелие и астрология (восточная пословица).
5. Красное мясо скоро кончится, а красное лицо останется (татарская пословица. Имеется ввиду, что конина (мясо темно-красного цвета) заканчивается, а стыд за недостойное поведение остается) (цит. по Валееву А. Н., 2007).
6. Не беспокойся о том, что тебя не знают. Беспокойся о том, достоин ли ты того, чтобы тебя знали.
7. Незачем запирать конюшню, когда лошадь украдена (турецкая пословица).
8. Неудачника и на верблюде собака укусит (восточная пословица).
9. После дождя плащ не надевают (персидская пословица).
10. Религии рассеиваются как туман, государства падут, а наука останется на все времена (Улутбек, цит. по Шелехову Л. Г., 2007).
11. Самый темный час перед рассветом (восточная пословица)
12. Сильно мешает быть умным стремление казаться таковым (восточная пословица).
13. Тени рождаются в полдень (суфийская пословица).

Пословицы Юго-восточной Азии

1. Бедняка, стремящегося к богатству, в его поисках ожидает только неудача. Богатства заманиваются богатствами, как дикие слоны прирученными слонами (индийская пословица, цит. по Запрягаевой И. Н., 2008).
2. В моих руках чаша с чаем; в его зеленом цвете я вижу отражение самой природы. Закрывая глаза, я чувствую в своем сердце зеленые горы и чистую воду. В тишине, когда я сижу и пью чай, я становлюсь частью всего этого (Сошииу Сэн).
3. Глубокие реки неслышно текут (японская пословица).
4. Добро нуждается в доказательстве. Красоте это ни к чему – она всего лишь обещание счастья (Конфуций, цит. по Шелехову Л. Г., 2007).

5. Дорога не ведет к цели, дорога ведет к странствиям (Будда) (цит. по Шелехову Л. Г., 2007).
6. Китайская мудрость гласит: «Кто пьет семь чашек зеленого чая в день, тот продлевает свою жизнь на десять лет».
7. Того, кто не готовится к далеким трудностям, ожидают ближайшие неприятности (Конфуций, цит. по Шелехову Л. Г., 2008).

Высказывания психологов

1. Трансформация судьбы – это изменение привычек мышления. (Пузырев А. В., 25 апреля 2009, г. Ярославль).
2. Психиатр – учитель жизни (Мясищев В. Н., 1960).
3. Опыт дал мне взрослость (Козлов В. В., 2009., г. Ярославль).

Афоризмы

1. I had a dream that was not all a dream – Я видел сон... не всё в нем было сном (Байрон).
2. Time steal on us and steal from us (Byron) – Время крадетя мимо нас и крадет у нас (Байрон).
3. Бог не играет в кости со вселенной (А. Эйнштейн).
4. В молодости ограничивайте себя в чувственных наслаждениях, в зрелом возрасте избегайте скандалов, в старости бойтесь жадности (Запрягаева И. Н., 2004).
5. В этой стране мы должны сначала оплакать живых и только потом уже мертвых (Сесар Вальехо).
6. Власть быстро забывает мертвого короля (Теннисон).
7. Всего больше те люди шутят, у которых сердце ноет... (М. Горький).
8. Всякий человек, превосходящий других по интеллекту и нравственным качествам, помимо своей воли или желания отвечает за других (Верн Жюль).
9. Горе пребывающему в пьянстве! Пьянством ангела-хранителя отклоняем от себя, беса привлекаем; дух святой от пьянства далёк, ад близок (Феодосий Печерский (XI век)).
10. Деньги не приносят счастья, но действуют чрезвычайно успокаивающе (Ремарк Э. М. Три товарища).
11. Если мои дьяволы оставят меня, то боюсь, мои ангелы тоже разлетятся кто куда (Райнер Мария Рильке).

12. Если хочешь, чтобы что-то было сделано хорошо, делай это сам (Кеннеди Джон Фицджеральд, 35-й президент США (1961–1963)).
13. Живот – это почва, в которой зреют мысли (Антуан де Ривароль).
14. Жизнь – это казино, запомни это, старик (Вдовина И. В., 2004).
15. Зло остается злом, даже когда все злы (Честертон Гилберт).
16. Идеалы только потому и называются идеалами, что находятся в разительном несоответствии с действительностью (Хованский И. И., 1989).
17. Истинная любовь не в том, чтобы смотреть друг другу в глаза, а в том, чтобы вместе смотреть в одном направлении (Сент-Экзюпери А.).
18. Кофе должен быть горячим как геенна, черным как дьявол, чистым как ангел и сладким как любовь (характеристика идеала этого напитка, данная Талейраном. Франция).
19. Кошек не любит только тот, кто ещё не встретил свою кошку... (Дебора А. Эдварс).
20. Культура – это всё то позитивное, что накоплено человечеством за годы своего развития (Шарашкин Р., 1995).
21. Любовь и голод правят миром (Шиллер Иоганн Фридрих).
22. Любое вложение времени должно заканчиваться результативно, в том числе практически (Борисанова Н. В., 2005).
23. Могут те, которые думают, что могут. Характер есть совершенно воспитанная воля (Эмерсон Ральф Уолдо).
24. Мы можем столько, сколько мы знаем (Бэкон Фрэнсис).
25. Награжденных на войне гораздо меньше, чем погибших (Сервантес С.).
26. Насколько же лучше умереть в счастливую пору юношеских иллюзий, вспыхнуть и погаснуть, чем ждать, пока тело изнашивается, а иллюзии пойдут прахом (Хемингуэй Э. М.).
27. Не в силах уничтожить ум, мстят ему тем, что его унижают (Бомарше П.).
28. Непьющих побаиваюсь (Горький А. М., остров Капри, 1907).
29. Ничто не есть то, чем оно кажется (Страуб Питер).
30. Опирается можно только на то, что сопротивляется (Паскаль Блез).
31. Тот, кто думает, что может обойтись без других сильно ошибается; но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается ещё сильнее (Ларошфуко Франсуа (1613-1680)).
32. Точка опоры души должна быть вне её (Моруа Андре).
33. Ты управляешь, но и тобой управляют (Эммануил Кант).

34. У меня всегда было два противника: время и невежество людей, которых возносят к вершинам власти обстоятельства (Громыко А. А., министр иностранных дел СССР в 1957–1985 гг.)
35. Ученый – это лжец, полезный обществу; лжец – это ученый, полезный самому себе (Преццолини Джованни).
36. Человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он считает своим (Франкл Виктор).
37. Человек учится говорить два года, а держать язык за зубами – всю жизнь (Фейхтвангер Л.).
38. Человека следует считать порождением исторической случайности. Ни его судьба, ни его долг нигде не записаны (Монро Ж. Случайность и необходимость, 1970).
39. Что такое смерть не знают даже мертвые (Рамон Гомес де Ла Серна).
40. Я много путешествовал, много стран посетил и был во многих храмах. Видел множество идолов, больших и маленьких. Но богов я не видел никогда (Прус. Б. Фараон).
41. Сбербанк является ведущим в регионе оператором, работающим с монетами из драгоценных металлов. Памятные и инвестиционные монеты содержат в себе благородные металлы – древние, как мир, реальные ценности, не подверженные влиянию времени, опустошительному дыханию политических бурь и экономических неурядиц. (Из проспекта Сбербанка России, 2009)

Афоризмы неизвестных авторов

1. Вещи, которыми ты владеешь, в конце концов, начинают владеть тобой.
2. Вселенная настолько грандиозна, что в ней почётно играть даже скромную роль.
3. Гораздо легче обманывать других, чем не обманывать себя самого.
4. Невозможное сегодня может быть возможно завтра.
5. Разум – застывший тонкий лед в океане безумия. Чтобы не провалиться, нужно один раз взять себя в руки и уже не отпускать никогда.
6. Разум без цели блуждает в потемках.
7. Самое трудное в споре – не столько защищать свою точку зрения, сколько иметь о ней чёткое представление.
8. Убеждения приобретаются не так легко, а если к ним приходят без труда, они быстро теряют свою значимость.

Психотерапевтические метафоры

В практике проведения психокоррекционных (тренинговых) мероприятий могут быть использованы психотерапевтические метафоры. Некоторые из них описаны ниже. Для облегчения восприятия психотерапевтические метафоры приведены в форме художественных рассказов.



Предисловие

Жарким довоенным летом мы с товарищем недели две жили у знакомого пчеловода Константиновича, на пасеке. С утра до вечера удили рыбу, купались, пили деревенское молоко, покупали в магазине чёрный ржаной хлеб, папиросы да лавровый лист для ухи. По вечерам, сидя на веранде, под лампой пили чай с булками-обсыпушками, смотрели как летают большие ночные бабочки, мелькают среди тёмных веток летучие мыши, и разговаривали обо всём понемногу.

Однажды на чердаке, куда мы забрались поискать крючков для удочек, среди всякой всячины (старого самовара, птичьей клетки, дымаря, подбитых камусом охотничьих лыж, картины изображавшей пруд, бревенчатые мостки и гусей) на глаза попалась пожелтевшая от времени тетрадь в коленкоровой обложке с треугольниками. Чернила в ней выцвели, часть листов склеилась, но всё же можно было что-то разобрать.

Вечером, за чаем, нам удалось прочесть несколько рассказов. Они показались мне совершенно разными, и видимо, написанными в разное время.

На вопрос, что это за тетрадь, Константинович только хитро улыбался и, попыхивая себе в усы папироской, махнул рукой в сторону лужайки, где стояли ульи.

Вернувшись в город, я захватил тетрадь с собой и бросил её в ящик письменного стола. Закрутившись, как-то совсем позабыл о ней, а потом, уже в январе, собираясь на каток, снова на неё наткнулся. На следующий день я привез её редакцию. Рассказы понравились, наш художник нарисовал для них несколько рисунков, так и родилась эта книга.

Притчи духа колодца пустыни

В этот день был шторм. За окном налетали порывы ветра и доносился рокот моря, угли потрескивали в камине, бросая на паркет красноватые отблески. Атмосфера вечера располагала к дружеской беседе, непроизвольно навевались философские размышления о бытии.

– Здравствуйте, товарищи отдыхающие!

– Здравия желаем, товарищ полковник!

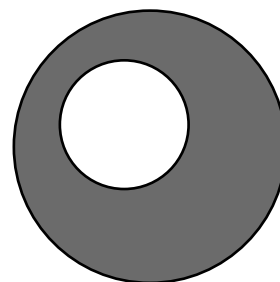
– Проходите, Павел Петрович. Хотите чаю?

– Ну, я вижу, все в сборе. Есть предложение: рассказывать сегодня не сновидения, а притчи или поучительные истории.

– Согласны. Хорошее предложение, в традициях Востока. Да и чаю попьём. Я как раз принес плиточный зеленый чай. В нашем магазине продают. Грузинский, плитки по килограмму. Попробуем.

– Ну, что же, этого чая нам надолго хватит. Но почему предложение именно в традициях Востока?

– Да как-то давно, году, примерно в 1978, я видел мультипликационный фильм, который начинается так: на чёрном фоне белый круг. Потом становится понятно, что это небо, которое видно со дна выложенного камнем старого колодца. Колодец глубокий, он находится в пустыне, торговые караваны пополняют в нём запасы воды и поят верблюдов. В колодце живёт дух, он слушает разговоры караванщиков и знает истории со всего света. А когда караванов нет – дух скучает, смотрит на звёзды, вспоминает притчи, истории, которые узнал за свою долгую жизнь. Иногда рассказывает их самому себе...



– Тогда и я начну, – Павел Петрович подвинулся в кресле.
– Я прочитал эту притчу в книге Геннадия Шингарева «Необыкновенный консилиум. Рассказы о профессии врача». Книгу выпустило московское издательство «Детская литература» в 1975 году. Эта старая притча, возникшая в Индии много веков назад. Притча о кукле, высеченной из целого куса каменной соли:

* * *

Соляная кукла шла по дороге к берегу моря. Кукла никогда не видела моря и удивилась. Она спросила:

– Что это такое?

– Подойди поближе, узнаешь, – ответило Море.

Соляная кукла приблизилась, но вид воды пугал её. Она окунула в море палец, а когда вынула, то увидела, что пальца нет – он растаял.

– Что это? – закричала кукла. – Ты отняло у меня палец!

– Но зато ты начинаешь понимать, – был ответ.

Кукла входила всё дальше в воду, волны смывали с неё кристаллики соли, и кукле казалось, что вот сейчас она, наконец, поймёт, что такое море. Вода постепенно растворяла её, и последняя фраза, которую кукла смогла произнести была:

– Я понимаю. Море – это я.

Может быть, эта легенда покажется странной, между тем в ней заключён глубокий смысл. Чтобы узнать, что такое море, кукла сначала отдала палец, а потом и всю себя. Чтобы постигнуть истину, она пожертвовала собой.

– Рок.

– Ещё древние греки считали, что рок сильнее Богов.

– А может быть это одно и то же.

Иван Иванович покачал в руке чайную чашку, сделал небольшой глоток и проговорил:

– Хочу рассказать древнюю притчу тибетских лам, которую мне довелось несколько раз слышать в командировках в Монголии. Притча мне понравилась, и я иногда привожу её своим аспирантам:

* * *

По двору дацана – ламаистского монастыря – идет старый настоятель. К нему подходит молодой послушник и просит разрешения задать вопрос. Лама сокрушенно заметил ему, что своим вторжением, послушник прервал ход его мыслей. Но, поскольку, что сделано – то сделано, его долг ответить на вопрос.

Послушник спросил:

– Скажите, это правда, что тело Будды обладает 32 видимыми и 80 незримыми признаками, как оно описано в древних текстах и воплощено в наших бурханах?

– Правда ли что над сферой, содержащей нематериальные ценности человеческого бытия, расположены всевидящие

глаза Будды, и от его взгляда ничего не может укрыться? И действительно ли стоит посвящать всю свою жизнь служению Богу, когда мир так велик, а жизнь коротка?

Настоятель помолчал, сокрушенно покачал головой и передвинул зерно четок.

– Вместо одного вопроса, ты задал целых три, и если у тебя возникли *такие* вопросы, тебе следует завтра покинуть монастырь.

– Хорошая притча.

– Да, служение Богу, науке или делу не терпит суеты. Хотя, наверное, сомнения возможны, но преодолев их, личность становится более зрелой.

– Служение невозможно, когда сомнению подвергаются основы.

– Теперь моя очередь!

– Пожалуйста, Леонид Алексеевич.

– Вот древняя индийская притча. Я услышал её от своего товарища, биофизика, Валерия Юрьевича, перед его отъездом в Соединённые Штаты. В этой притче отражаются религиозные представления инду-сов: буддистов или шиваитов. Вашему вниманию предлагается притча о Белом Тигре:

* * *

Давным-давно в Индии жил бедный бенгалец. От своего отца он унаследовал небольшую хижину, кормился тем, что охотился, ловил рыбу. Однажды, возвращаясь из леса, охотник увидел странствующего йога, пытавшегося перейти реку и увязшего в прибрежном иле. Охотник подошёл ближе и насмешливо обратился к йогу:

– Скажи, правда, что вы, посвящённые, так мудры, что можете совершать чудеса?

– Правда.

– И ты можешь сделать так, чтобы мои желания исполнялись?

– Могу.

– Сделай так, чтобы они исполнялись, тогда я вытащу тебя.

– Хорошо. Да будет так: всё о чём ты подумаешь исполнится.

Охотник бросил йогу конец верёвки, и вытянул его на берег. Йог привёл себя в порядок и повернулся к охотнику:

– С этой минуты всё, о чём ты подумаешь, исполнится. Но в жизни ничего не бывает безусловным: таков закон равновесия, управляющий Миром. Есть ограничение и для тебя: нельзя думать о Белом Тигре. Если нарушишь это условие, он придёт и разорвёт тебя, – сказав это, йог повернулся и зашагал прочь.

Бенгалец посмотрел ему в след, а потом начал размышлять: как бы ему разумнее использовать открывшиеся возможности и лучше в жизни устроиться. Он вспомнил о радже, живущем во дворце, крышу которого можно было рассмотреть среди зелени садов. Только охотник сосредоточился на этой мысли, как голова его закружилась, а когда он пришёл в себя, то сидел на ковре среди шелковых подушек. Рядом на низком столике стоял небольшой фарфоровый чайник с зелёным чаем.

На чеканных медных блюдах лежали румяные запеченные птицы, жареное мясо с зеленью и рисом, ароматные лепёшки, всевозможные пряные соусы со специями и приправами, ананасы, бананы, финики, манго, засахаренные лепестки роз, орехи в прозрачном меду и ещё много-много разных яств.

Насытившись и ополоснув после еды пальцы в сосуде с водой, где плавали бутоны цветов, довольный охотник прилёг на подушки, рассматривая роспись стен и потолка зала. Пахло благовониями, доносилась тихая музыка. Внезапно он вспомнил, что йог говорил о каком-то условии, но вот о каком? Ах да, нельзя думать о Белом Тигре! Интересно, что это за тигр такой? И разве тигры бывают белые... Охотник спохватился: мысли-то были о Белом Тигре! Он попробовал отвлечься – стал вспоминать шумную деревенскую свадьбу: весело играют бродячие музыканты, выступают фокусники, жонглёры... Но тщетно, чем больше охотник пытался не думать о Белом Тигре, тем отчётливее понимал, что не может отогнать от себя мысли о нём.



Вдруг охотник услышал лёгкую поступь зверя. Мурашки побежали у бенгальца по спине: в открытые двери зала вошел тигр. Таких зверей охотнику видеть ещё не доводилось: огромный тигр был белый как снег, а его красные глаза горели как угли. Зверь зарычал и оскалился. Белый Тигр пересёк зал, направляясь к охотнику, но, несколько не доходя, припал к полу, готовясь к прыжку.

Охотник в испуге метнулся в сторону, и это спасло ему жизнь: Белый Тигр промахнулся. Зверь приземлился под ноги охотника, который

воспользовался благоприятным моментом, вскочил на спину тигра, вцепился руками в шею, плотно обхватил ногами бока зверя. Белый Тигр, пытаясь освободиться от седока, пробежал по залам дворца и выскочил в парк, но охотник не отпускал его.

Постепенно охотник успокоился, его посадка на Белом Тигре стала более свободной, он начал оглядываться по сторонам, и даже научился управлять зверем за уши, поворачивая его голову в нужную сторону.

– Красиво.

– А то...

– Вы знаете, а я видел фотографии белого тигра-раджи.

– Как это?

– Юрий Александрович Сенкевич во время поездки по Индии был на приёме у раджи – правителя одного из княжеств. В столице княжества интересная смесь средневековья с XX веком: раджа живёт во дворце и говорит на английском, носит костюм с галстуком. Во дворце есть всё, что должно быть у восточного владыки: сад с розами, фонтаны, павлины, танцовщицы, музыканты, княжеский зверинец. В том зверинце живёт белый тигр. Этому тигру оказываются почести как государю: Юрий Александрович был ему представлен. Дело в том, что

когда отец раджи, жестокий восточный правитель, никогда не расстававшийся с ятаганом в ножнах, усыпанных карбункулами, заболел, то сказал, что и после смерти не оставит своё княжество, а будет жить во дворце. В ту ночь, когда старый раджа умер, в зверинце окатилась тигрица, а один из её тигрят был белый как снег. Индусы сочли это признаком реинкарнации – зверинец в тот день посетили все обитатели дворца. А когда у тигрёнка открылись глаза, оказалось что они ярко-красного цвета. Тут уже никто не сомневался, что дух старого раджи поселился в теле тигра. Днём тигр спит в большой, прекрасно оборудованной клетке, а когда тени становятся длиннее и наступает вечер, раздаются шарканье остроносых восточных туфель – это идёт Али, служитель зверинца. Он открывает решетчатую дверь, и тигр неторопливо потягиваясь, направляется на прогулку. Тигр-раджа проходит по залам дворца, заглядывает на кухню, всю ночь гуляет в саду. Утром он возвращается в клетку, где в дремоте проводит жаркие часы дня. Такой вот белый тигр.

Молчавшая весь вечер Ирина вдруг проговорила:

– Я же хочу рассказать притчу о чашке чая:

* * *

Нан Ин – японский мастер дзен, живший в период Мэйдзи, как-то принимал у себя профессора Парижского университета, пришедшего порасспросить его о дзен.

Нан Ин разливал чай. Налив гостю полную пиалу, он продолжал лить дальше.

Профессор смотрел на льющийся через край чай и, наконец, не вытерпев, воскликнул:

– Она же полна. Больше не входит!

– Вот как эта пиала, – ответил Нан Ин, – и вы наполнены своими мнениями и суждениями. Как же я могу показать вам дзен, пока вы не опорожните свою пиалу?



– А когда был период Мэйдзи? – спросил Павел Петрович.

Ирина быстро ответила:

– А я не знаю.

Владимир Павлович спокойно произнёс:

– Реставрация Мэйдзи проходила с 1868 по 1912 годы, в период правления Муцухито – первого после свержения сегунов из дома Токугава, императора Японии. Более известна как буржуазная революция 1868 года. В «реставрацию Мэйдзи» проведён ряд буржуазных реформ и ограничены права самурайского сословия. А сколько суицида в тот период было... И после капитуляции во Второй Мировой войне в японской армии тоже много было суицида. Самураи рядами садились на площади перед императорским дворцом и делали сэппуку, а особые распорядители следили за тем, чтобы самураи садились красиво и правильными рядами. Мой отец, занимавшийся этой страной, рассказывал.

Павел Петрович зевнул и произнёс:

– Суицида в Японии и сейчас много.

Степан, внимательно слушавший разговор, сказал:

– Я знаю притчу про средневековую Японию, и даже более того – про самураев. Только они не расставались с жизнью, а наоборот – ценили жизнь и берегли её. Рассказать вам такую притчу?

– Расскажите!

* * *

В славном городе Эдо жил молодой самурай. Он был молод, здоров, горяч и обладал воинственным характером. Можно сказать, что это был самурай-бретёр. Однажды молодой самурай услышал, что на севере живет известный мастер, про которого говорили, что он способен побеждать, даже не обнажая меча, настолько велико его боевое искусство и так закалён дух старого воина.

И молодой самурай отправился в странствие с тем, чтобы найти старого мастера меча, сразиться с ним и убить. По мнению молодого самурая, победа в том поединке принесёт ему славу самого большого фехтовальщика, победившего даже знаменитого мастера. Молодой самурай долго бродил по стране и, наконец, встретив старого мастера меча, потребовал поединка. На что старый мастер сказал:

- Нет никакого смысла решать этот вопрос здесь. Мы поедem в море, там есть небольшой остров. Вот на том клочке суши произойдет то, за чем ты пришёл. А победитель вернётся назад на рыбацкой лодке.

Дуэлянты прошли по тропинке к морю, старый воин отвязал рыбацкую лодку и, сев на вёсла, стал грести к небольшому острову.

Когда полоса прибоя оказалась совсем рядом, мастер меча сказал:

- Если ты ещё не передумал и не струсил, то прыгай на берег острова.

Самурай-бретёр произнёс заносчивую речь относительно того, что он не знает, что такое страх и покинул лодку.



Как только молодой самурай оказался на берегу и повернулся, чтобы вытащить на берег лодку, старый воин налёг на весла, и лодка легко отошла от берега. Потом мастер меча внимательно посмотрел на молодого самурая и сказал:

- Может быть ты и научился искусству фехтования, но воину нужен ещё и разум. Искусство победы, не обнажая меча, в том и заключается, чтобы избегать ненужного кровопролития. И если ты хочешь дожить до моих лет, то перестань искать ненужных поединков, иначе один из них оборвёт твою жизнь. Оставайся на острове и размышляй. Но сначала посмотри на свой меч - теперь он тебе не нужен, потому что здесь нет даже чаек, которых можно было бы поразить.

- Мне пора, - продолжал мастер. - Когда я буду проходить мимо рыбаков, то скажу им, что ты приехал сюда медитировать в одиночестве. Рыбаки заберут тебя, а ты сможешь сохранить лицо, это тоже часть искусства победы, не обнажая меча. Прощай!

С этими словами старый воин принялся энергично грести, и вскоре лодка скрылась из вида.



Ирина рассмеялась:

– Какой коварный!

Несколько минут компания сидела молча.

– Чтобы несколько переключиться с философии Востока, – прервал молчание Иван Иванович, – я расскажу историю, относящуюся не к буддийским притчам, а к западной религиозной философии. В молодости я увлекался историей христианства.

– Эту историю мне рассказал отец. Есть старое латинское выражение: «Каждый должен нести свой крест». И эта притча о кресте:

* * *

В одной стране жил человек. Имел он семью, дом, работу, но что-то ему постоянно не хватало, и думал он, что жизнь уныла и безрадостна, тяжело ему нести свой крест. Стал человек усердно молиться Богу, чтобы Он изменил его участь. Господь внял усердной молитве, прислал человеку ангела. Объявил ангел человеку, что услышана его просьба, и ему будет предоставлена возможность самому выбрать себе крест и, соответственно, судьбу. Ангел проводил человека в зал, где хранились кресты всех людей, живущих на земле. Долго ходил человек по залу, ангел сопровождал его. Видели они золотые кресты королей, стальные кресты рыцарей, наперсные кресты духовенства, окровавленные кресты мучеников. И все они казались человеку тяжелы, ибо не по силам ему носить их. Вдруг возле стены увидел он маленький деревянный крест. Сказал он ангелу:

– Этот крест я хотел бы нести, ибо по силам он мне.

И ответил ангел:

– Это и есть твой крест.

– Поучительная история.

– Я с детства помню, как моя бабушка говорила: «Бог даёт крест, Бог даёт и силы нести его».

– Да, это жизнь.

– Продолжая богословскую тему, хочу пересказать вам притчу, услышанную от друга и коллеги Павла Владимировича. По его мнению, такие истории хорошо подходят для начала воскресных проповедей,

порицающих оскудение веры в сердцах людей и обличающих грех неверия или несоблюдения постов. Итак, притча о Боге:

* * *

Жил на свете человек со своим Богом. Они вместе шли по жизни; на пути им встречались радости и горести, плохое и хорошее, ибо в жизни каждого человека есть и то и другое. Жизненный путь человека был долог, но он подошёл к концу.

А когда человек оглянулся на свою прошедшую жизнь, то увидел идущие рядом две цепочки следов в тех местах, где жизнь его была радостна и благополучна, и одинокий след, тянущийся через трудности и лишения.

Человек спросил Бога:

– Как же так, когда мне было хорошо, ты был со мною, а когда наступали трудности, ты покидал меня – посмотри на одинокую цепочку следов.

– Когда тебе было хорошо, я шёл с тобою рядом, а когда плохо – я нёс тебя на руках, – таков был ответ Бога.

– Действительно, притча прекрасно подходит для укрепления веры в сердцах людей. И в продолжение её – другая история о приключениях человека с собакой:

* * *

Идя на небольшой парусной яхте, человек и его собака попали в шторм. Они мужественно боролись, но корпус дал течь, и судно пошло ко дну.

Через некоторое время человек пришел в себя на берегу океана. Местность была незнакома. Над головой синело пронзительное безоблачное небо, а рядом сидела собака. Вдоль берега, постепенно уходя от побережья, шла дорога. Человек поднялся, отряхнул песок, и, окликнув собаку, пошел по дороге. Его мучила жажда и голод. Спутники долго шли по дороге, и она привела их к высокой каменной ограде, а через некоторое время – к большим кованым воротам, у которых стояли смуглый, горбоносый привратник и молодая

зеленоглазая женщина с длинными черными волосами.

Человек с собакой обратился к ним:

– Здравствуйте.

– Доброго дня!

– Скажите, куда я пришел?

– Это рай – специально огороженное место.

– Можно войти?

– Пожалуйста. Сюда может войти каждый.

– А вода там есть?

– Сколько угодно: сверкающие фонтаны, прохладные бассейны, весёлые ручейки в дворцовом парке.

– А поесть дадут?

– Все, что захочешь – у нас хорошая кухня, самые лучшие повара.

– Но со мной собака.

– Одна собака у нас уже есть. Так что, к сожалению, с собаками нельзя. Вам придется оставить свою собаку здесь.

И человек пошел от ворот. И снова он на опаленной солнцем земле. Через некоторое время дорога привела их на ферму, за которой начинался сад. В том саду росли персиковые деревья. Место это было огорожено, у ворот стоял крылатый страж, а на поясе его висел светящийся меч.

– Здравствуйте!

– Здравствуйте!

– Я хочу пить, – сказал путешественник.

– Заходи, во дворе есть колодец. А если пройдешь дальше – там течёт река.

– А моя собака?

– Возле колодца увидишь поилку.

– Я голоден.

– Могу угостить тебя ужином.

– А собаке?

– Найдется косточка.

– Что это за место?

– Райский сад. Официальный Рай и Град Небесный дальше. Если пройдешь туда, правда это далеко, то увидишь и место слияния четырех рек, и Сад Эдема, и уходящую

под облака гору. Апостол Петр, в плаще, и с ключом от царства небесного, тоже там – как и полагается, стоит у больших Врат Рая. В общем, всё как ты себе и представлял. А у нас же – начало Райского сада. Так сказать, сельскохозяйственные районы. Ну, и нравы здесь попроще. А климат везде одинаковый – практически отсутствует смена времен года. Вечное лето.

– Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что Рай – там.

– Привратник солгал. Там дворец князя Ада. Ты разговаривал с Самаэлем, а зеленоглазая красавица – его жена Лилит, которая в первом браке была женою Адама. Тех, кого она касается своими чёрными волосами, ждет забвение, и они уходят навеки. Ты ещё не видел её детей-демонов.

– Как же вы, в Раю, это терпите?

– Нас это устраивает. Избавляет от проведения процедуры отбора. До Рая доходят только достойные – те, кто не бросает своих друзей.

– Хорошая притча, и интересные образы – человек и собака. Прямо классика, начиная от мальчика с собакой из фильма «Приключения Электроника» и кончая Пилатом Понтийским из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита».

Владимир Павлович поставил на стол чайную чашку и проговорил:

– Раз вам нравятся притчи религиозного характера, послушайте о грехе празднословия. Под грехом в религиозной этике понимается моральное зло, состоящее в нарушении действием, словом или мыслью воли Бога, а в данном случае правила: в церкви не следует вести праздных мирских разговоров, потому что тот, кто разговаривает в Храме Божьем, сам не молится и мешает другим.

* * *

Так вот, вошел как-то киевский семинарист в храм и со вниманием следил за литургией. Рядом стоявший знакомый спросил его:

– Что вам преподают в семинарии?

Семинарист промолчал, а сосед не успокоился:

– Чему вас учат в семинарии?

И опять не получил ответа. В третий раз спросил он:

– Я тебя спрашиваю, чему вас учат?

– Не болтать в Церкви, – был ответ.

Павел Петрович улыбнулся и проговорил:

– У меня в рабочем кабинете старый, ещё с тех времён, плакат висит, там так и написано: «Болтать – врагу помогать!».

Иван Иванович улыбнулся:

– Я знаю притчу, обличающую ложь. Её рассказал мой друг, Марк. Он исторический факультет заканчивал, много чего знает. А притча, значит, такая:

* * *

Заканчивая воскресную проповедь, священник обратился к пастве:

– Возлюбленные чада мои, в следующий раз я хочу поговорить с вами о лжи. Но, чтобы вы были готовы к этой беседе, я прошу вас прочитать Евангелие от Марка, 17 главу.

На следующее воскресенье священник начал проповедь с вопроса:

– Я просил вас освежить в памяти Евангелие от Марка, 17 главу. Пожалуйста, поднимите руки те, кто, несмотря на многочисленные мирские заботы, всё же сумел найти время и прочитал. Поднялись несколько рук.

– Вот с вами, мои заблудшие овечки, я и хочу поговорить о лжи. Дело в том, что в Евангелии от Марка нет 17 главы.

Павел Петрович, внимательно слушавший притчу, медленно сказал:

– Забавно. Простой приём, а позволяет выявить неблагонадёжных. Просто и эффективно.

Иван Иванович кивнул:

– Раз вам понравилось, то я ещё одну притчу расскажу. Её я тоже узнал от Марка:

* * *

За стол в трапезной сели два человека. Им подали по тарелке супа, но в тарелке у одного из них лежали два куска мяса – кусок побольше и кусок поменьше. Владелец тарелки с двумя кусками мяса обратился к своему сотрапезнику:

– Пока мы не начали кушать, пожалуйста, возьмите один кусок мяса. Разделим нашу трапезу.

После этих слов сотрапезник берёт себе большой кусок мяса. Проявивший вежливость человек говорит сотрапезнику:

– Как воспитанный человек, Вы должны были бы взять себе тот кусок, который поменьше.

– А Вы какой бы себе взяли, будучи на моём месте?

– Тот кусок мяса, который поменьше.

– Значит у вас всё так, как Вы и хотели – тот кусок, который поменьше, лежит у Вас в тарелке.

– Какой ловкий приём формальной логики.

– Мы все уже по одной притче рассказали. Ещё круг сделаем?

– Пойдем лучше в бильярд поиграем.

– Можно.

– Тогда завтра в это же время? Кстати, у нас до окончания сезона ещё дней десять?

– Давайте посчитаем... Даже двенадцать. Много ещё времени.

– А вы какие подарки домой повезете?

– Что обычно с Кавказа возят... Морские камешки, пемзу, орех лесной, чурчхелу, пряности, абхазскую аджику, лавровый лист, мандарины.

– На базаре можно купить готовую абхазскую аджику и сухую смесь пряностей, а готовить её уже дома.

– Я думаю эта абхазская аджика имеет большое будущее, – с сильным кавказским акцентом проговорил Владимир Павлович.

– А это из Фазиля Искандера, фраза Сталина.

– А как готовить аджику из сухой смеси пряностей?

– Разные есть рецепты. Я так готовлю: берется несколько чайных ложек сухой смеси пряностей, увлажняется теплой водой, добавляется ложка растительного масла, мелко нарезанные грецкие орехи и чеснок. Полученная смесь в ставится в холодильник и через сутки её можно

подавать к столу. Это один из вариантов традиционного рецепта, но я ещё добавляю равное количество томатной пасты. Так вкуснее. Но, вообще-то традиционный рецепт приготовления аджики не содержит помидоров, но содержит много соли. И ещё она бывает более острая или более ароматная.

– Но, у Фазиля Искандера, кажется, на вопрос Калинина: «Не сильно дерёт?» Сталин ответил, что нет, не сильно. Так что, видимо, та аджика была ближе к ароматной.

– Я целебные травы Кавказа купил: чабрец и железницу горную, её ещё чабанским чаем называют. Дома зимой заваривать буду. Мне чабрец очень нравится – вкусно, и при бронхите хорошо.

– Да, я тоже по рынку ходил, видел железницу крымскую, на латинском – *Siderifis taurica* Steph. Местные жители называют её «крымский лимонник» или «чабанский чай». В народной медицине железницу считают очень действенным средством от полового бессилия, а кроме того её используют как пряность и суррогат чая. Трава содержит эфирное масло, так что вкус приятный, напоминает лимон. Я тоже купил два мешочка. Буду зимой заваривать и вспоминать море, горы, вот эту своеобразную курортную атмосферу...

– Можно несколько листьев магнолии между страниц книги засушить.

– А рапаны черноморские повезёте? Где здесь купить большие, не покрытые лаком раковины? Такие, чтобы были настоящими коллекционными экземплярами.

– Очень больших здесь не купите, за ними надо на Дальний Восток ехать. Там, у берегов Японии, диаметр раковины дальневосточной рапаны может достигать 18 сантиметров, а черноморские мельче – 12.

– Да, рапана жилковатая, или как её биологи называют – *Rapana venosa* изначально обитала в заливе Петра Великого, но в 1947 году была занесена в Чёрное море, на днищах переброшенных из Японского моря советских торпедных катеров. Штабы бригад торпедных катеров около Геленджика базировались в устье реки Мезыбь, в Дивноморском, даже памятник есть. Мы его видели, когда ездили в Новороссийск «Малую землю» смотреть. Там, где Леонид Ильич воевал.

– Надо у работников санатория про рапаны спросить, на рынок съездить.

– Да, ты походи по рынку. Если бы сейчас было лето, я бы тебе их мешок наловил, но большие – это сложнее. Они живут на глубине 10-15 метров, там, где под водой скалы. Что бы туда нырять, нужна маска с трубкой и ластами, а лучше акваланг.

– Иван Иванович, а откуда вы знаете как искать рапаны?

– Дело было на пляже, недалеко от Геленджика. Рядом со мной расположилась пожилая пара: миловидная женщина и загоревший на солнце мужчина, по виду похожий на старого моряка. Как потом оказалось, были они из Новороссийска. У моряка, рядом с лежаком, лежали ласты, маска и трубка. Я попросил у него этот набор, и моряк думая, что я собираюсь нырять за раковинами, дал мне ещё пару хозяйственных перчаток и нейлоновый ремень с подвешенной к нему сеткой. Вместе мы подплыли к волнорезу, ограждающему пляж, и оказалась, что вся его подводная часть обросла мидиями. И среди мидий встречаются рапаны, эти хищные брюхоногие моллюски поднимаются со дна и поедают наших промысловых моллюсков – мидию и устрицу. Рапаны отрывают прикрепившихся к волнорезу мидий, падают с ними на грунт и там их поедают. Моллюсков легко насобирать целую сетку, надо только надеть матерчатые перчатки – раковины сильно режут руки.

– Мне кажется, что вы в тот сезон были увлечены не сбором раковин, а блондинкой, которая ходила в купальнике в красную шотландскую клетку. Вы с ней вместе обедали, на пляж ходили, и даже вечером по терренкуру гуляли.

– Так мы и мидий с рапанами вместе ловили, а потом варили их в морской воде. Они жестковатые, но вкусные.

– А какое на завтра меню? Я после ужина забыл посмотреть.

– На завтрак бутерброды с маслом и зернистой икрой, гречневая каша с куском отварной диетической говядины, черный хлеб, творожная запеканка, чай.

– Гречневая каша с нежирной говядиной и чёрным хлебом – это традиционный рацион Екатерины II, ей лейб-медик прописал.

– А зернистая икра – это традиции партийного аппарата. Ну, а творожная запеканка – память о пионерском лагере. Вот так и завтракаем.

– Вы всё это так вкусно рассказываете, а мне врач прописал строгую диету – стол № 5 по М. И. Певзнеру. И таким как я, то есть больным с заболеваниями печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения, не показаны алкоголь, жаренная и жирная пища, а также маринованные грибки и огурчики. Так что не отдых, а одно лечение. Но, вот в чём дело, товарищи. Есть у меня 3 бутылки марочного белого вина «Мускат белый Красного Камня». Так может быть мне нарушить предписанную диету, и принести с собой завтра вечером это вино? Какие будут мнения, товарищи?

– А это вкусное вино? Мне не доводилось пробовать этой марки.

– Я сам тоже не пробовал, но знаю, что эта марка вина была создана

Александром Егоровым в 1944 году, а название вино получило по месту произрастания винограда – известняковой скалы Красный камень, она находится на Южном берегу Крымского полуострова. И вино это является победителем многих дегустационных конкурсов. Можно сказать, что это наиболее титулованное из вин Крыма.

– Есть мнение, что «Мускат белый Красного Камня» не повредит вашему здоровью, товарищ, а в разумных дозах даже укрепит его. И создаст нам праздничную атмосферу курортной безмятежности.

– Ну и славненько. Тогда до завтра.

Июль 2005 – сентябрь 2012

Притча старого индейца или Размышления о счастье

Шторм продолжался уже второй день, на улице было прохладно и ветрено, так что компания стала собираться в зале раньше установленного времени.

– Итак, сегодня мы продолжаем рассказывать притчи. Давайте условимся: они должны быть короткими и интересными. Не будем испытывать терпение слушателей, какой-нибудь длинной историей о «Радже и буйволе», когда все уже уснули, а рассказчик ещё не добрался и до половины. Согласны?

– Тогда я начну, – сказал Павел Петрович. – Мне часто вспоминается детство и мой дедушка. Он рассказывал мне об индейцах, а я хотел быть похожим на невозмутимых и отважных краснокожих воинов.

Однажды мой дед рассказал мне «Притчу старого индейца»:



* * *

Когда-то давно старый индеец поведал своему внуку одну жизненную истину:

– Внутри каждого человека идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, истину, любовь, надежду, любезность, доброту, верность.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся, и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

– Интересно, что в аллегорической форме индеец представил внутриличностный конфликт, вызванный конкуренцией равнозначимых ценностей, а также необходимость управлять своей психикой.

– Владимир Павлович, выражайся проще, мы не на работе.

– Извини, привычка. Послушайте притчу, которую когда-то рассказал мне друг детства Виталий. Жизнь давно развела нас, но иногда я вспоминаю его. Когда мы были подростками, Виталий тянулся к знаниям и где-то услышал притчу, приписываемую Сократу, а может быть Платону. Мой друг не обратил на это внимания, но притча ему понравилась, и он мне её пересказал. Итак, «Притча греческого философа»:

* * *

Палимый полуденным солнцем старец сидел со своими мыслями о прошлом. В это время мимо проходил путник. Увидев старца, путник сказал:

– Радуйся, старец почтенный! Как скоро я дойду до ближайшего поселения?

Старик молчал. Путник повторил вопрос:

– Скажи, досточтимый, когда я дойду до ближайшего поселения?

Старик снова ничего не ответил. Путешественник махнул рукой, пошёл и вдруг услышал:

– Ты будешь там через полтора часа.

– Почтенный, почему ты не ответил сразу?

– Я не знал скорости твоего передвижения.

– Здорово. Прав был старик, не зря философия – любовь к мудрости.

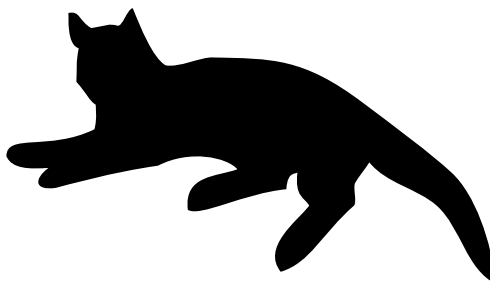
– Теперь моя очередь.

– Ну, хорошо, Иван Иванович, рассказывайте свою притчу.

– Мне понравилась притча о счастье. Её рассказала на семинаре моя студентка. Эта девушка из хорошей семьи, а эту притчу слышала от своей бабушки. К сожалению, невозможно передать интонации,

с которыми девушка всё это говорила, но содержание притчи таково:

– Старый мудрый кот лежал на травке и грелся на солнышке. Тут мимо него пронёсся маленький шустрый котёнок. Он кувырком прокатился мимо кота, потом резво подскочил и снова начал бегать кругами.



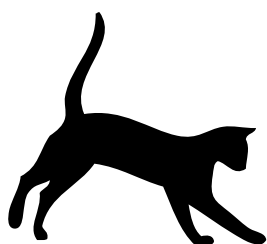
– Что ты делаешь? – лениво

поинтересовался кот.

– Я пытаюсь поймать свой хвост! – запыхавшись ответил котёнок.

– Но зачем? – засмеялся кот.

– Мне сказали, что хвост – моё счастье. Если я поймаю свой хвост, то поймаю и своё счастье. Вот я и бегаю уже третий день за своим хвостом. Но он всё время ускользает от меня.



ет от меня.

– Да, – улыбнулся старый мудрый кот, – когда-то я, также как и ты, бегал за своим счастьем, но оно всё время ускользало от меня. Я оставил эту затею. По прошествии времени я понял, что нет смысла гоняться за счастьем. Оно всегда следует за мной по пятам. Где бы я ни был, моё счастье всегда со мной, нужно всего лишь помнить об этом.

Иван Иванович поправил браслет часов, и проговорил:

– А моя кошка Катя, когда была маленькой, тоже любила бегать и ловить свой хвост...

– Самое смешное, что мне моя студентка тоже недавно рассказала притчу о счастье, а прочитала она её в дореволюционном номере петербургского журнала «Нива»:

* * *

– Однажды птицелов поймал в сеть говорящую райскую птичку необыкновенной красоты. И просила она отпустить её на волю, а взамен обещала дать три совета, следуя которым птицелов стал бы счастлив. Поражен был птицелов зву-

ками птичьей речи, согласился и услышал такие слова:

– Никогда не гонись за недоступным, не жалея о том, чего не вернёшь, и не верь невероятному!

По уговору отпущена была птичка. С пением взлетела она на высокую ветвь из руки птицелова и обратилась к нему:

– Не ошибся ли, упустив меня? Ведь лишился ты драгоценной жемчужины, что есть во мне, величиной со страусиное яйцо.

Услышав это, кинулся птицелов схватить птичку, и тянул он к ней в отчаянии руки свои, и слёзы лились из глаз его. И сказала ему птичка:

– Поймаешь ли рукой птицу в небе? Что толку печалиться о былом? Возможно ли большому уместиться в малом? Ты и впрямь ошибся, ибо слишком глуп, чтобы получить пользу от мудрых советов.



Ирина серьёзно произнесла:

– А вот есть интересная притча, её прислала подруга моего детства Майя Забаро. Она перевела эту притчу с иврита.

* * *

Единственный, уцелевший при кораблекрушении пассажир, был выброшен на необитаемый остров. Из обломков корабля, прибитых к берегу, он кое-как соорудил себе укрытие. Внёс туда всё, что выбросило море и могло ему пригодиться. Он вознёс хвалу и благодарность Богу за своё спасение.

Прошло много дней, а мимо острова не проплыло ни одно судно. Каждое утро он обходил остров в поисках еды. Однажды, во время такого обхода, разгорелся пожар. Пламя выжгло все деревья вокруг. Жилище со всем содержимым тоже сгорело дотла. Только чёрный дым поднимался к небу. Вернувшись и найдя пепелище на месте своего жилья, чело-

век возопил к небу.

– Как ты мог такое мне сделать?! За что?

Он совсем пал духом. Но вдруг услышал непривычный шум и увидел приближающийся к острову корабль.

– Как вы меня нашли?!

– Мы увидели костёр, который ты разложил.



– Мораль притчи такова: легко отчаяться, когда не всё идёт так, как хотелось бы. Но нельзя сдаваться! Для всего в нашем мире есть причина, цель и следствие. И даже в том, что когда тяжело и больно, надо отыскивать конец, который ведёт к новому началу. Когда всё сгорает и только чёрный дым поднимается к небу, возможно, он попадает как раз туда, откуда будет послано спасение. Если человек знает, что всё, происходящее с ним, к лучшему, он воспринимает это, как поддержку свыше.

Январь 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Список сокращений	4

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ

ГЛАВА 1. ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	9
1.1. Термины, характеризующие различные виды групповой психологической практики	9
1.2. Преимущества групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов.	17
1.3. Персональный имидж психолога.	18
ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ	36
2.1. Методологический базис групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов	36
2.2. Организационно-методические аспекты проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов	42

ЧАСТЬ II

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.	79
1.1. Занятие 1. Знакомство	79
1.2. Занятие 2. Ценностно-потребностная сфера личности	82
1.3. Занятие 3. «Я- концепция»	83
1.4. Занятие 4. Самооценка	84
1.5. Занятие 5. Установка	84

1.6. Занятие 6. Профессиональные представления	85
1.7. Занятие 7. Межличностный и внутриличностный конфликт	86
1.8. Занятие 8. Эмоциональная сфера	87
1.9. Занятие 9. Когнитивные процессы (ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, память, внимание, интеллект, речь и язык)	89
1.10. Занятие 10. Поведенческие реакции	91
1.11. Занятие 11. Выбор партнёра противоположенного пола	94
1.12. Занятие 12. Гендерные и семейные взаимоотношения	95
ГЛАВА 2. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.	105
2.1. Тексты для проведения трансовых состояний (общепсихологическая практика)	105
2.2. Тексты для проведения трансовых состояний (практика в рамках аналитической психологии К. Г. Юнга)	110
2.3. Психотерапевтические установки	112
ГЛАВА 3. КОМПЛЕКСНЫЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЮ СОЦИАЛЬНО-РОЛЕВОЙ МАТЕРИНСКОЙ ФУНКЦИИ.	114
3.1. Программа I. Психопрофилактика нарушений формирования социально-ролевой материнской функции у девочек-подростков	115
3.2. Программа II. Психологическая коррекция установок на взаимоотношения матери и ребёнка у женщин в период беременности	120
3.3. Программа III. Психологическая коррекция девиантных форм материнского поведения	124
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ».	131
4.1. Психологический тренинг «Ассертивное поведение»: концепция и организационные аспекты	131
4.2. Занятие 1. Знакомство и дифференцировка трёх видов поведения	134
4.3. Занятие 2. Коммуникативные навыки.	145
4.4. Занятие 3. Критика, конфликты, комфорт	154
4.5. Занятие 4. Противостояние манипуляциям, умение сказать «нет»	171

4.6. Занятие 5. Закрепление полученных навыков	181
4.7. Раздаточный материал к психологическому тренингу «Ассертивное поведение»	185
Руководство по успешному ассертивному поведению	189
Памятка для закрепления навыков ассертивности	190
Особенности поведения уверенных в себе людей	191
Глоссарий	193
Литература	196
ПРИЛОЖЕНИЯ	209
1. Вопросы и задания для самостоятельной работы в рамках учебной дисциплины «Методы активного социально-психологического обучения»	209
2. Темы рефератов по учебной дисциплине «Методы активного социально-психологического обучения»	211
3. Тест-контроль по учебной дисциплине «Методы активного социально-психологического обучения»	212
4. Примеры рекламы и объявлений, содержащих скрытую установку	216
5. Стимульный материал для проведения групповых психокоррекционных мероприятий и психологических тренингов	217
6. Пословицы и афоризмы, используемые в процессе проведения групповых психокоррекционных (тренинговых) мероприятий	220
7. Психотерапевтические метафоры	239

Учебное издание

*Игорь Львович Шелехов,
Елена Владимировна Гребенникова,
Павел Владимирович Иваничко*

МЕТОДЫ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методический комплекс

Технический редактор: Г. В. Белозёрова.

Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте

Печать: трафаретная
Бумага: офсетная
Усл. печ. л.: 15,35
Уч. изд. л.: 12,66

Сдано в печать: 07.06.2014
Формат: 60×84¹/₁₆
Заказ: 1185/у
Тираж: 500 экз.

Издательство Томского государственного
педагогического университета
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60
Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ,
г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел. (3822) 52-12-93
e-mail: tipograf@tspu.edu.ru

ISBN 9785894287294



9 785894 287294
