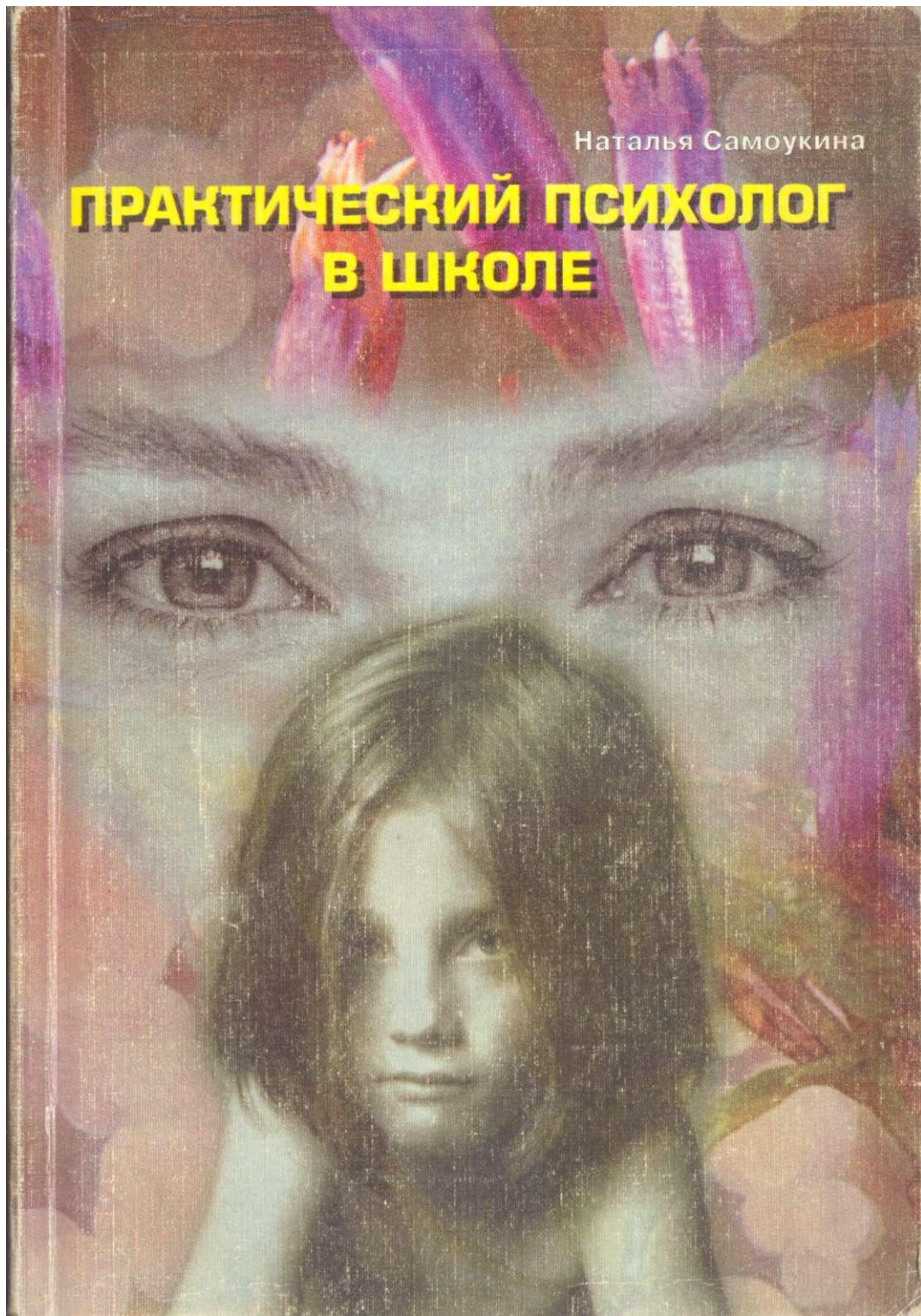


Наталья Самоукина

# ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ В ШКОЛЕ



Наталья Самоукина

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ  
В ШКОЛЕ**

ЛЕКЦИИ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
ТРЕНИНГИ

ББК 74.268.3  
С 88

**Самоукина Н.**

Н 88 Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997. - с.

**ISBN 5-89404-014-0**

В книге разбираются содержательные и организационно-методические вопросы, связанные с разными формами работы психолога в школе. Книга насыщена большим количеством примеров, проблемных ситуаций и упражнений, полезных для успешного профессионального самоопределения школьного психолога.

Для школьных психологов, студентов психологических и педагогических вузов, учителей и родителей.

ББК 74.268.3

**ISBN 5-89404-014-0**

© Самоукина Н., 1997

© ИНТОР, 1997

## Обращение к читателю

Книга, которую вы открыли, написана для практических психологов, работающих в школах. В ней вы найдете содержательные и организационно-методические вопросы, связанные с проведением в школе таких форм работы, как чтение психологических лекций для учителей и родителей, организация индивидуальных консультаций для учащихся, их родителей и учителей, а также занятий по педагогическому тренингу для учителей начальных, средних и старших классов.

Школьный психолог может непосредственно использовать книгу в своей практической работе. Она содержит описание конкретных примеров и проблемных ситуаций, с которыми сталкивается психолог в школе. Книга насыщена большим количеством упражнений, полезных для успешного профессионального самоопределения школьного психолога. В ней представлены программы групповых занятий для учителей по практической психологии. Наконец, в книге отражены размышления автора, проработавшего почти 20 лет в сфере среднего образования и знакомого с работой школьных психологов в различных городах России - Москве, Ярославле, Серпухове, Тамбове, Томске, Пскове, Перми, Тюмени и других.

Специальное внимание уделено анализу типичных ошибок, которые допускает школьный психолог при чтении лекций по психологии, проведении консультирования или групповых занятий. Представлены предложения по преодолению этих ошибок, разработанные с позиции "Не навредить".

Автор стремился как можно полнее передать личный опыт, полученный им в профессии: с чего следует начать работу в школе, какую позицию занять, в какой манере работать.

Хотелось бы думать, что книгу с удовольствием купит школьный практический психолог, студент-психолог и студент-педагог, учителя и родители, а также те, кто интересуется практической психологией.

# Глава I

## Чтение психологических лекций в школе: содержание и методика

Из смутного гула выросло слово. Незабываемое слово прояснило форму. Каспар пробует его на язык: одно горько, другое сладко, одно его насыщает, другое оставляет недовольным. У многих слов было свое лицо; они то звучали, как удары колокола во мраке, то светили, как огонь в тумане.

Долго был путь от вещи к слову. Слово ускальзывало, его надо было поймать, и когда это наконец удавалось, оно оказывалось ничем, и Каспар печалился. Но тот же путь вел к людям, люди же были отгорожены от него решеткой из слов, что делало их лица чуждыми и страшными; но если сломать эту решетку или сквозь нее продаться, люди были прекрасны...

*Г. Рассел*

### §1. Психотехнология лекционной работы в школе

Несмотря на то что в последние годы школа проявляет определенную готовность к принятию психолога и у нее сформирована система адекватных или неадекватных ожиданий относительно результатов его работы, все же и сегодня задачи психологического информирования и популяризации психолого-педагогических знаний остаются актуальными.

На психологических лекциях школьный психолог удовлетворяет имеющийся у людей интерес к психологии вообще и рассказывает о конкретных возможностях практической психологии применительно к школьным проблемам в частности. При помощи правильно построенных лекций психолог стремится скорректировать систему школьных ожиданий: описать формы и методы конкретной психологической помощи и возможные результаты психологической работы, что позволит ему в какой-то степени нейтрализовать неадекватные школьные ожидания и расширить представления слушателей о практической психологии в школе. Кроме этого, лекционная работа поможет психологу за довольно непродолжительный период времени охватить практически все школьные группы, а также, что немаловажно, познакомиться с ними.

## **Кому? Когда? Где? Что читать?**

**Кому?** При чтении психологических лекций желательно, чтобы аудитория слушателей была однородной и интересовалась в целом общими проблемами. В школе выделяются следующие группы потенциальных слушателей психологических лекций: представители школьной администрации, учителя начальных, средних и старших классов, учащиеся начальных (для них организуются беседы о психологии), средних и старших классов и их родители (соответственно возрасту их детей).

**Когда?** Для чтения психологических лекций необходимо выбирать время, удобное для большинства слушателей. Для учителей это может быть специально отведенное время после уроков. Родители с удовольствием послушают интересную психологическую лекцию на родительском собрании. Школьники - либо на одном из уроков (по договоренности с классным **руководителем**), либо сразу после уроков.

Продолжительность психологической лекции может колебаться от **15-20** минут до одного часа.

**Где?** Можно выбрать либо актовый зал школы, либо одну из классных комнат. Не рекомендуется читать лекции в учительской или кабинете директора.

**Что читать?** При составлении тематической программы лекций психолог должен учитывать два основных условия: состав аудитории и ее интересы.

## **Что интересно школьной администрации, учителям, школьникам и их родителям? (Или о чем следует помнить, составляя программы лекционных курсов)**

### Интересы школьной администрации

Каковы возможности практической психологии относительно повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в школе?

Как строить программу **развития** школы?

Может ли психолог помочь в организации дифференцированного обучения?

Может ли психолог оказать помощь в организации специализированных классов (например, экономических, педагогических, математических и других)?

Как эффективно управлять педагогическим коллективом школы?

Как конструктивно разрешать конфликты, возникающие между школьной администрацией, учителями и родителями?

Общие интересы учителей

Как организовать эффективные взаимоотношения с родителями?

Как правильно строить беседы с родителями?

Как научиться сбрасывать усталость и утомление после рабочего дня?

#### Интересы учителей начальных классов

Какие программы обучения и воспитания младших школьников наиболее эффективны?

Какую психолого-педагогическую литературу следует читать, например, при желании освоить методику развивающего обучения?

В чем различия между разными системами развивающего обучения (В.В.Давыдова, Л.В.Занкова и др.)?

Где и когда организуются обучающие семинары для учителей начальных классов, желающих освоить определенную систему обучения младших школьников?

Каким образом учитель может помочь "трудному" ребенку (зажатоуму и скованному, гиперактивному и не умеющему контролировать свое поведение, часто плачущему, отказывающемуся от общения, и т.п.)?

#### Интересы учителей средних классов

Как заинтересовать подростков учебной работой?

Что делать с "трудным" подростком, который прогуливает уроки (грубит, нарушает дисциплину, имеет низкую успеваемость и т.п.)?

Как взаимодействовать с подростком, совершившим асоциальный поступок?

Как культурно организовать свободное время подростков?

Как реагировать на то, что подростки курят?

Как относиться к ранней любви подростков?

### Интересы учителей старших классов

Как помочь старшеклассникам успешно сдать выпускные экзамены?

Как помочь юношам и девушкам выбрать будущую профессию по интересам и в соответствии с их способностями?

Как заинтересовать старшеклассников учебной?

Как относиться к юношеской любви?

Как применять педагогические средства воздействия, если старшеклассник совершил асоциальный поступок?

### Интересы родителей младших школьников

Как помочь ребенку хорошо учиться (выполнять домашние задания)?

Как преодолеть трудности ребенка в процессе школьной адаптации (общения с учителем, одноклассниками, привыкания к **школьной жизни**)?

Как построить режим дня ребенка, чтобы он не переутомлялся?

Какие дополнительные секции, кружки и курсы позволительны для младшего школьника?

Почему ребенок часто болеет (плохо спит, кушает без аппетита)?

Как влияют семейные отношения на успеваемость ребенка?

### Интересы родителей подростков

Как наладить общение со своим ребенком?

Что делать, если подросток никого не слушается в семье и школе?

Как отвечать на грубость подростка?

Что делать, если подросток курит?

Что делать, если подросток попал в дурную компанию (поздно приходит домой, что-то скрывает и **т.п.**)?

Как заинтересовать подростка учебной?

Что делать, если подросток ничем не интересуется?

Что делать, если девочка-подросток пользуется слишком яркой косметикой?

Как реагировать, если подросток совершил асоциальный поступок?

Как определить специальные способности подростка и помочь ему в их развитии?



### Интересы родителей старшеклассников

Как помочь своему ребенку хорошо закончить школу и успешно сдать выпускные экзамены?

Как определить профессиональную направленность и интересы юноши или девушки?

Как помочь ребенку выбрать будущую профессию?

Что делать, если старшеклассники решили пожениться?

Что делать, если девушка или юноша имеют половые отношения?

Что делать, если родители заметили, что их дети употребляют наркотики?

### Интересы младших школьников

Прослушать интересную психологическую беседу.

Поиграть в интересные психологические игры.

Получить эмоциональную поддержку.

### Интересы ПОДРОСТКОВ

Кто такой психолог? Чем он занимается и чем отличается от психиатра и психотерапевта?

Можно ли верить астрологам?

Как относиться к экстрасенсам?

Как научиться свободно и непринужденно общаться в компании и с девушками?

Как научиться отстаивать свои взгляды в группе старшеклассников?

Как научиться преодолевать страх?

Как не ссориться с учителями и родителями?

### Интересы старшеклассников

Как научиться свободно общаться с девушками или юношами?

Как научиться решать любовные проблемы?

Как общаться с родителями и учителями, отстаивая свою независимость?

Какую выбрать профессию?

Как оценить свой характер и понять самого себя?

Как успешно сдать выпускные экзамены?

Старшеклассники имеют потребность в разговорах о жизненных проблемах (построении семьи, жизненных целях и т.п.).

Разумеется, здесь перечислены не все интересы выделенных школьных групп, а только незначительная их часть. В данном случае важно не составление подробного "банка интересов" для каждой школьной группы - этим вы займетесь сами в своей школе. Важна сама идея, что чтение психологических лекций в школе будет эффективным лишь тогда, когда психолог планирует тематику лекций дифференцированно, для каждой школьной группы, ориентируясь на интересы и запросы своих слушателей.

## **§2. Психотехника саморегуляции психолога-лектора: как успешно читать в школе лекции по практической психологии**

Я присутствовала на выступлениях и лекциях по различной тематике: студенткой в университете, на общественной работе, деловых совещаниях в различных профессиональных сферах. Могут утверждать: чтение лекций по практической психологии для слушателей, не имеющих психологического образования, отличается существенными особенностями.

Во-первых, практическая психология направлена на описание событий и фактов душевной жизни людей, и поэтому явно или неявно практической психологией интересуются все - и учителя, и родители, и **ШКОЛЬНИКИ**.

Во-вторых, большинство слушателей, конечно же, считают себя знатоками практической ("жизненной") психологии. У каждого человека есть свой личный опыт, своя система ценностей.

В-третьих, слушатели интуитивно предполагают, что психолог будет читать лекцию "по-психологически": увлекательно, свободно, понимая и принимая мнения и позиции присутствующих, излучая внутренний свет доброжелательности и уверенной открытости. Они ждут от психолога приятного, содержательного общения, открытия для себя чего-то нового и полезного, мудрых и глубоких размышлений о жизни.

К сожалению, многие практические психологи не придают должного значения данному обстоятельству: читают лекции "как получится". Конечно, если психолог заехал в школу только для прочтения лекции, - это ситуация, скажем, малопроблемная. Кто-то из слушателей что-то понял и заинтересовался, кто-то остал-

ся равнодушным, а кто-то сделал для себя вывод о том, что психология - это "слишком умная наука" или "очень скучная и непонятная".

Совершенно другие задачи стоят перед психологом, который постоянно работает в школе. "Не-психологично" читать лекции он не имеет права. Если школьный психолог не сумеет увлечь аудиторию темой и своей профессией, его личный авторитет **СНИЗИТСЯ**, а общее отношение школы к психологии будет ухудшаться.

**Конкретный пример.** Молодая девушка-психолог читала лекцию перед старшеклассниками во время выпускных экзаменов. Лекция была посвящена описанию способов саморегуляции в стрессовых ситуациях (снятие страха и волнения перед экзаменами).

Именно потому, что тема лекции была действительно нужной и важной для старшеклассников, в переполненном актовом зале сидели не только школьники, но и их родители.

Возможно, молодой психолог не ожидала такой популярности, а может быть, и не имела еще достаточного опыта публичных выступлений, но она очень волновалась, нервничала, краснела, боялась посмотреть в зал, судорожно перебирала свои записи. Всем своим видом она демонстрировала страх, зажатость, скованность. И хотя лекция была интересной и содержательной, в целом выступление не удалось.

При выходе из зала один из старшеклассников сказал своему другу: "Она сама показала, как не надо сдавать экзамены! Если я буду волноваться так, как волновалась она, я вообще ничего не смогу сказать на экзамене!"

Профессия психолога - разговорная. Как профессионал психолог должен хорошо владеть различными коммуникативными техниками общения и в индивидуальной беседе, и в публичном выступлении, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией.

Давайте поговорим о психотехнике чтения-демонстрации психологических лекций в школе.

## **Как преодолеть волнение и страх?**

В деловой, психологической и психотерапевтической литературе основная часть рекомендаций по технике чтения лекций посвящена разработке способов нейтрализации волнения и страха лектора: как помочь выступающему снять внутреннее напряжение, "не бояться" своих слушателей и свободно, раскованно выступать перед аудиторией\*.

Начнем с самого главного: как понять, отчего возникают излишнее волнение и страх перед слушателями?

\* Власова Н. ...И проснешься боссом. - Новосибирск, "Экор", 1994. Т.3. С. 4-26; Андреас С.; Андреас К. Сердце мозга. - Екатеринбург, МОПД, 1993. Т.2. С. 1-8; Энкельман Н.Б. Преуспевать с радостью. - М., Интерэкспорт, 1993. С. 134-135.

Попробуйте определить основную причину своего сверхволнения:

- недостаток опыта чтения публичных лекций;
- ваши индивидуальные особенности: застенчивость, робость, повышенная тревожность, неуверенность в себе;
- неверие в то, что слушателям будет интересно;
- наличие в личном опыте факта провала лекции;
- чрезмерное погружение в свои переживания.

Какую причину вы еще можете назвать?

### **Упражнение "Как понять самого себя"**

Упражнение направлено на активизацию самопознания того, каким образом в вас возникает состояние напряженности в аудитории, когда вы читаете лекции.

Представьте как можно отчетливой одну из таких ситуаций. Закройте глаза, и пусть перед вашим внутренним взором всплывут детали этой ситуации - обстановка классной комнаты или актового зала и лица слушателей.

Представьте, что вы направляетесь к месту выступления. По мере того как вы идете, что вы начинаете ощущать? Двигайтесь в своих внутренних образах медленно, не упускайте при этом ни одной тонкости из своих ощущений. Постарайтесь как можно полнее и реальнее почувствовать изменение своего состояния.

Какие образы у вас возникают?

С кем из присутствующих связано ваше волнение?

Со слушателями? (*"Они смотрят на меня", "Они будут меня критиковать, задавать сложные вопросы", "Они не будут слушать".*)

С самим собой? (*"Я так боюсь сказать что-то не так", "Боюсь быть неприятым слушателями", "Очень хочу быть блестящим оратором и вызывать восхищение аудитории", "Боюсь критики и несогласия с моей точкой зрения".*)

Итак, вы определили, где "проживает" ваше волнение и напряжение?

### **Общие советы**

Примерно за день до лекции в аудитории, где вы будете читать лекцию, устройте себе генеральную репетицию без свидетелей: пройдите к тому месту, на котором вы будете находиться в ходе чтения лекции, посмотрите в пустой зал, отработайте свою позу, голос, придумайте начало и концовку вашего выступления и т.п.

За несколько часов до лекции, дома, сидя в кресле с закрытыми глазами, мысленно проиграйте свое выступление (спланируйте сценарий). При этом постарайтесь почувствовать радость от того, что лекция пройдет успешно (спланируйте успешный **сценарий!**).

Вечером перед сном задайте себе установку увидеть всю ситуацию во сне: как собираются слушатели, как вы проходите к месту выступления, как начинаете... Главное, вы должны почувствовать, что лекция будет **успешной!**

Если вы работаете над своим состоянием и уже начинаете избавляться от страхов и сверхволнения перед публичным выступлением, сделаем второй - и самый главный - шаг.

### **Конкретные советы**

Если ваше волнение связано преимущественно со слушателями:

- при чтении лекции выберите доброжелательного слушателя и говорите как бы только для него (главное, научиться смотреть ему в глаза);

- как только почувствуете, что между вами и вашим доброжелательным слушателем возник контакт, переведите глаза на его соседа, установите глазной контакт с ним;

- старайтесь научиться смотреть на слушателей открыто и дружелюбно, видеть их живые глаза;

- научитесь также открыто улыбаться аудитории и получать ответные улыбки из зала!

Если ваше волнение связано с самим собой:

- перед чтением лекции "разогрейтесь": поговорите с кем-то из слушателей, ходите медленным шагом по аудитории;

- нарабатывайте опыт чтения лекций: больше и чаще выступайте, задавайте вопросы, участвуйте в коллективных дискуссиях;

- путем проб и ошибок найдите свой оптимум: ваше внутреннее состояние, при котором вы достигаете успеха. Такое состояние у всех людей очень индивидуально: кто-то предчувствует "радость полета", кто-то - сосредоточенность, концентрацию и волю, а кто-то должен немного волноваться, не допуская, однако, сверхволнения;

- определите, что вы хотите сделать в процессе психологической лекции, какой эмоциональный заряд послать аудитории: прочитать "строгую, умную лекцию", "сделать так, чтобы всем было хорошо, и устроить как бы маленький интеллектуальный и

эмоциональный праздник", "организовать содержательный диалог с аудиторией", "спровоцировать содержательный конфликт" или что-то еще?

- представьте себя актером (актрисой): какую роль вы хотите сыграть, какой "образ-себя" продемонстрировать публике?

### **Как подать "образ-себя" на психологической лекции**

Всегда замечаю: когда начинаешь говорить перед аудиторией (знакомой или незнакомой), в первые минуты тебя вроде бы и не слушают. Тебя рассматривают, с тобой "знакомятся": привыкают к голосу, оглядывают внешность, оценивают манеру поведения и стараются сделать выводы относительно черт характера.

Только после того как личное знакомство-привыкание произошло и тебя приняли, в глазах слушателей появляется интерес, некоторые начинают кивать головой в знак согласия, другие что-то записывают, третьи размышляют о своем, четвертые перешептываются между собой, пятые поднимают руки и задают вопросы, шестые...

Но и после того как визуальное знакомство-привыкание состоялось, слушатели продолжают воспринимать психолога прежде всего как человека, как мужчину или как женщину. Предлагаемая информация может быть интересна или не интересна слушателям в зависимости от того, как сам психолог эмоционально ее преподносит. Согласен ли он с той или иной высказываемой точкой зрения? Имеет ли свой личный опыт, соответствующий теме выступления?

Любям всегда любопытно в первую очередь то, как психолог психотехнически строит себя, свою жизнь и свою работу: можно ли что-то полезное взять для себя, чтобы стать сильнее, успешнее, удачливее и счастливее?

Очевидно (и все опытные лекторы это знают), что перед лекцией необходимо не только содержательно подготовиться и справиться со своим сверхволнением, но - главное! - тщательно продумать, какой "образ-себя" вы можете и хотите предложить аудитории. Конечно же, перед различными аудиториями психолог старается выстроить разные "образы-себя".

"Образ-себя" складывается из следующих деталей поведения:

- внешнего вида (одежда, выражение лица, тональность голоса, манера себя вести);

- демонстрации психологической роли с передачей эмоциональной ее окраски;
  - основной ценностной направленности выступления (что вас волнует и против чего вы боретесь, например);
  - первых фраз-размышлений, с которых вы начинаете свою лекцию.
- Разберем поподробнее все детали "образа-себя".

## **Внешний вид**

Внешний вид психолога: как вы одеты и причесаны, какие у вас лицо и голос, есть ли на вас украшения, использована ли косметика (если психолог - женщина).

Случай из собственной практики. Женщина-психолог проводит семинар для учителей по практической психологии. Говорит о необходимости воспитания у детей внутренней культуры поведения, ориентации на духовные, а не материальные ценности, о пользе самоограничений в быту и одежде.

При этом психолог стоит перед учителями, имеющими, как известно, скромный достаток, дорого и излишне ярко одетая, ухоженная и, как говорят, "вся в золоте".

Отношение учительской аудитории к психологу-лектору было негативным: от явного неприятия, раздражения и досады до спокойной иронии и насмешки.

Как вы думаете, почему учителя так отнеслись к психологу? Могу предположить, что формирование негативного отношения зависело от двух причин: несовпадения содержания лекции "образу-себя" женщины-психолога и несоответствия внешнего вида последней возможностям той аудитории, в которой она выступала.

Если вы выступаете перед родителями в обычной государственной школе, ваш внешний облик должен быть скромным, но в меру респектабельным. Вы должны продемонстрировать слушателям уверенность спокойного и знающего человека. Говорить следует открыто, с доверием, можно дать понять слушателям, что у вас тоже случаются трудные ситуации по воспитанию собственных детей, с которыми вы, как правило, справляетесь.

Если вы выступаете в элитарной, частной, школе перед родителями, для того чтобы не заслужить снисходительных взглядов женщин из богатых семей, ваша одежда, прическа и косметика "должны соответствовать". Необходимо выглядеть если не дорого, то обязательно элегантно, без излишеств, держаться с чувством собственного достоинства. В каждом вашем слове и жесте должны сквозить успешность, профессионализм, деловитость.

Вы выступаете перед младшими школьниками: одеты в свитер или кофточку "теплого", "уютного" цвета, "спокойная", традиционная прическа (прическа мамы), немного косметики (младшие школьники обычно симпатизируют хорошо, свежо **выглядящим** женщинам). Не выделяйте отдельно никого, эмоционально принимайте всех. Ваше лицо должно излучать доброту, заботу, тепло. Голос должен звучать мягко и задушевно.

Вы выступаете перед подростками: из одежды свитер и джинсы (желательно не самой старой марки), модная косметика, смелая прическа, современные украшения. Держитесь очень уверенно, немного директивно (вы знаете все ответы на все **вопросы!**). Говорите "мальчишеским голосом", применяя иногда приемлемый подростковый сленг, используйте юмор.

Вы выступаете перед старшеклассниками: ваш наряд должен быть в меру демократичным и в меру элегантным (помните, что старшеклассницы - лучшие ценительницы моды). Обязательна косметика, украшения - к месту. Демонстрируйте свой профессионализм, а также апеллируйте к своему личному жизненному опыту. Говорите открыто, доверительно (перед вами, в сущности, взрослые люди), свободно, уверенно. Показывайте свое принятие и понимание молодежных проблем.

## **Психологические роли лектора**

Ваша лекция - это прежде всего праздник, интеллектуальное развлечение, удовольствие. Вы играете роль оптимистичного человека, такая роль эффективна перед младшими школьниками и подростками.

Вы нейтральный "информатор", предлагаете психологические знания, а слушатели сами решают, что и как им делать. Роль приемлема в выступлениях перед родителями.

Вы "жизненный философ", спокойно и рассудительно размышляете о проблемах человека, его жизни, образования и воспитания. Можно играть эту роль в родительской интеллигентной аудитории и среди старшеклассников.

Ваше выступление и поведение пронизаны любовью к детям, рассказываете о необходимости психологической поддержки. Ваши внимательные слушатели в этом случае - учителя и родители.

Вы демонстрируете проблемность, сложность, озабоченность. Психолога-лектора с такой манерой хорошо воспринимают и по-



нимают прежде всего учителя и некоторые родители, серьезно и ответственно относящиеся к воспитанию своих детей.

Вы играете тревогу, "бьете в набат", говорите о предстоящей опасности, если предлагаемые вами психолого-педагогические рекомендации не будут реализованы в семье или школе. Разумеется, ваши слушатели - это учителя и родители.

### **Ценностная направленность лекционного выступления**

Кроме проигрывания на лекции той или иной роли, как психолог, вы должны показать **слушателям**, что придерживаетесь определенных нравственно-этических ценностей в работе и жизни. Аудитория должна получить представление о том, какой вы человек, за что боретесь и чего хотите достичь в своей работе вообще и в общении со слушателями в частности.

Здесь предлагаются описания основных ценностей, которые лектор-психолог может транслировать в своем выступлении:

- идея всепобеждающего оптимизма (какие бы ни случались трудности в учебном или воспитательном процессе, результат воздействий будет успешным, если очень стараться что-то сделать и действовать в соответствии с психологическими рекомендациями);

- идея полного доверия ребенку, подростку, старшекласснику (в общении и взаимодействиях с детьми всегда нужно "идти от позитива": доверять ребенку или молодому человеку, стремиться конструктивно разрешать конфликты или балансировать в хронической проблемной ситуации, вытягивая ее на позитив);

- идея рационального взвешивания (можно прилагать много сил в воспитании своего ребенка, но в жизни существуют различные объективные факторы, которые могут в определенной степени снизить эффективность воспитательных мер);

- какие ценности вы, как психолог, еще готовы отстаивать в своей лекции?

### **Фразы и рассуждения, с которых желательно начинать психологическую лекцию**

Каждый лектор знает, что первые фразы имеют внушающее воздействие на слушателей.

Первое рассуждение, которое вы произносите в начале лекции, зависит от нескольких причин: аудитории и темы вашего выступления; выбранной вами роли и ценностной направленности лекции; внезапно возникшей ситуации (в зале погас свет, в аудитории сидят всего три человека, а вы ожидали, что будет как минимум пятьдесят, и т.п.); вашего состояния и настроения в данный момент; ваших индивидуальных особенностей и склонностей (любите ли вы философствовать, шутить или держите строгую дистанцию со слушателями). Важно то, чтобы ваши первые фразы и слова были не шаблонными, а личными, присущими только вашей индивидуальности, вашему "я". И в то же время вы должны предстать перед слушателями таким человеком, который готов открыто и доверительно говорить с ними, как будто давно является их хорошим знакомым.

## **Упражнение "Выбирайте по вкусу!"**

### Вы выступаете перед учителями

*"Добрый день! Сегодня мы будем обсуждать с вами сложную проблему..." (Установка на серьезность и проблемность общения, взаимодействие с аудиторией с позиции "наравне".)*

*"Здравствуйте! Перед учителями психологу выступать одновременно и легко и сложно. Легко потому, что перед нами **СТОЯТ** общие цели - воспитание и обучение учащихся. А сложно потому, что в таком непродолжительном выступлении нам вместе необходимо найти общий язык, объединиться в решении общих проблем". (Психолог обращается к аудитории с установкой на партнерское межпрофессиональное взаимодействие.)*

*"Моя позиция: психолог может разрабатывать определенные психолого-педагогические рекомендации, и это важно. Учитывая психологические знания, учитель должен также доверять своему опыту многолетнего взаимодействия с трудным подростком **ИЛИ** отстающим школьником. Учитель должен доверять своей профессиональной интуиции". (Выражение уважения к профессионализму учителей.)*

*"Я благодарна вам за проявленный интерес к психологии! Несмотря на то что на улице сильный дождь и гроза, я вижу заполненный зал..." (Создание эмоционально-позитивного настроения перед лекцией.)*

"Друзья! Не смущайтесь, что в аудитории нас всего пять человек! Это позволит нам организовать задушевный разговор. Сегодня у нас будет не просто лекция, а диалог, общение, беседа! (Снятие напряженности, если слушателей в аудитории собралось немного.)

#### Вы выступаете перед родителями

"Дорогие родители! Мне бы не хотелось, чтобы вы воспринимали меня несколько на дистанции и отстраненно! "Вот психолог, сейчас будет рассказывать "как надо делать", а в жизни все иначе", - возможно, думаете вы. Я вас понимаю. Мы все сейчас находимся в сложной жизненной ситуации - и вы и я. Поговорим же о наших детях..." (Эмпатическое взаимодействие, начало разговора "на равных".)

"Какие у вас уставшие лица! Я вижу, вы пришли на лекцию после рабочего дня. Я постараюсь, чтобы лекция была для вас интересной и полезной". (Выражение эмоциональной поддержки, формирование теплого человеческого контакта.)

"Разрешите **познакомиться!** Я замужем, у меня две дочери, и поэтому я не только специалист по психологии, но и мать двоих детей. В семье у нас тоже бывают проблемы и трудности во взаимоотношениях, как и у всех людей. Но мы пытаемся их разрешить. Давайте сегодня поговорим о том, как мы решаем свои семейные проблемы..." (Выражение эмоциональной открытости, установка на беседу "вместе" и "наравне".)

#### Вы выступаете перед старшеклассниками

"Дорогие друзья! Мне приятно всех вас видеть сегодня на своей лекции: вы все такие молодые, энергичные и любознательные. Тема сегодняшней лекции будет для вас интересна. Но прежде чем начать, мне хочется сказать вам, что было бы хорошо, если бы у нас получилась не столько лекция, сколько диалог, беседа. Вы можете высказать свое мнение по данной проблеме, а я - свое. Давайте обменяемся нашими размышлениями!" (Эмоциональное приятие аудитории, приглашение к совместному диалогу.)

"Как я рада, что вы все пришли на мою лекцию! По-видимому, вас интересуют психологические проблемы. Постараюсь, чтобы на моей лекции ваш интерес был удовлетворен!" (Активизация

интересов старшеклассников, эмоциональное приветствие-одобрение.)

"В молодежной аудитории я всегда испытываю такие чувства. С одной стороны, немного завидую молодости и энергии **СВОИХ** слушателей. С другой - с удовольствием воспринимаю и свой возраст: у меня есть определенный жизненный опыт, знания, профессия, семья, дети. Так что мы в какой-то степени нуждаемся друг в друге - ваша молодость и мой опыт. Давайте поговорим сегодня о проблеме..." (Приглашение к совместному диалогу, выражение позитивных эмоций и организация разговора "наравне".)

#### Вы выступаете перед подростками

"Ребята! Рада вас видеть! Я по профессии психолог, и сегодня мы будем говорить о психологии. Вы слышали о том, чем занимается психолог? Что он делает в школе? Каковы его обязанности?" (Стремление к тому, чтобы заинтересовать слушателей.)

"Здравствуйте! Сегодня у нас с вами - интересное занятие. Мы будем говорить о том, что меня больше всего занимает в жизни - о психологии..." (Активизация интересов слушателей через демонстрацию своих собственных интересов.)

"Я вас приветствую! По профессии я психолог, и сегодня мы будем говорить о психологических проблемах подростков. Как научиться легко и свободно общаться? Как познакомиться с незнакомой девушкой? Как построить мирные, бесконфликтные отношения со взрослыми - родителями и учителями? Сегодня я расскажу вам много любопытного и отвечу на все ваши вопросы!" (Активизация интересов слушателей при помощи обещания осветить их подростковые проблемы с **позиции психологии.**)

#### Вы выступаете перед младшими школьниками

"Дорогие ребята! Сегодня у нас веселое и увлекательное занятие! Я буду рассказывать вам о самой таинственной в мире науке - о психологии..." (Активизация интересов **ШКОЛЬНИКОВ.**)

"Ребята, здравствуйте! Я не учительница и не буду вас учить и ставить отметки. Я психолог, и сегодня мы будем играть в интересные психологические игры-загадки..." (Активизация интересов ребят и игровая установка.)

Итак, сделаем выводы. Читать лекции в школе по практической психологии не совсем просто. Необходимо учитывать многие

факторы: ориентироваться на аудиторию, переходить на ее язык, стараться, чтобы лекционный материал был интересен слушателям и соответствовал их потребностям и ожиданиям. Необходимо также читать лекцию "по-психологически": открыто и уверенно, красиво подавая "образ-себя", представлять перед слушателями личность, имеющей богатый жизненный опыт. Важно стремиться высказывать личное мнение, апеллировать к своему жизненному и профессиональному опыту, умело и к месту рассказывать о самом себе. Помните, что аудиторию, практически любую, интересует прежде всего вы - психолог, вы - человек, ваша жизнь и ваши переживания. Если люди почувствуют доверие к вам как человеку и профессионалу, они примут те знания и ту информацию, которые вы им даете в лекции. Старайтесь активно и эмоционально начинать свою лекцию, чтобы сразу же заинтересовать слушателей, активизировать их внимание, пригласить к диалогу и совместной по-человечески душевной беседе.

### **§3. Типичные ошибки психолога-лектора (анализ и рекомендации)**

Наблюдая за тем, в какой манере психологи обычно читают лекции в школах перед учителями, родителями и школьниками, можно выделить ряд допускаемых ими типичных ошибок, препятствующих установлению благоприятного психологического контакта лектора с аудиторией. Многие ошибки связаны с тем, что психологи переносят манеру чтения лекции из научной или студенческой сфер - в практическую, не учитывая личностных, профессиональных и возрастных особенностей.

Очевидно, что стили чтения лекций перед научной или студенческой аудиторией и, например, учительской должны принципиально различаться. Каковы эти основные различия? В чем заключаются типичные ошибки психолога-лектора, если он при чтении лекции перед школьной аудиторией демонстрирует форму поведения, усвоенную им либо во время учебы в психологическом вузе, либо в период работы в академическом институте?

#### **Частое употребление сложной психологической терминологии**

Психологические знания, отраженные в текстах монографий и учебников, как правило, строятся на основе применения громозд-

кого аппарата сложной специальной терминологии. Готовясь к лекции и просматривая профессиональную литературу, психолог не застрахован от случаев прямого переноса научной терминологии в свою лекцию.

Необходимо заметить, что освоение специальной психологической терминологии - особый длительный процесс, организуемый в ходе обучения профессиональных психологов. Если психолог прибегает к употреблению специальной терминологии при чтении лекций по практической психологии в школе, он сталкивается со следующими трудностями.

Значительно усложняется понимание слушателями текста лекции. Они получают впечатление, что "в психологии все очень сложно, запутанно и непонятно", начинают сомневаться в том, нужна ли психология в школе и, наконец, испытывают своеобразный "комплекс профессиональной неполноценности", так как не могут понять лектора.

Многие из слушателей стесняются спросить о значении специальных терминов: ведь психолог так уверенно оперирует непонятными для них словами, для него они нечто само собой разумеющееся. Задавать же вопрос по пониманию "само собой разумеющегося" - это публично ставить себя в невыгодное положение. Школьники, например, в таких случаях просто не задают дополнительных вопросов, считая, что лекция по психологии и не должна быть понятной для них. Отсутствие вопросов по терминологии связано еще и с тем обстоятельством, что учителя и родители, естественно, часто не могут на слух уловить правильное произношение неизвестного им термина и избегают попадания в неловкую для них ситуацию, когда перед ответом на вопрос психолог поправляет их и указывает, как следует правильно произносить интересующий их термин.

Кроме того, применяя психологическую терминологию, психолог рискует неоправданно увеличить время лекции, сделать ее громоздкой и трудно усваиваемой слушателями, если он старается детально разъяснять содержание каждого названного им термина. Структура лекции становится тяжеловесной, негибкой, теряет необходимую для нее "прозрачность" и в результате разрывает нить рассуждения не только для слушателей, но зачастую и для самого психолога.

Профессионализм практического психолога, кроме всего прочего, заключается также в том, что он должен уметь пересказать

психологические идеи простым, облегченным **ЯЗЫКОМ, ПОНЯТНЫМ** для школьных учителей, родителей и учащихся различного возраста; стараться приводить иллюстративные примеры, взятые в основном из их профессиональной деятельности **или личного** опыта.

Для перевода психологического содержания лекции с научного языка на практический при подготовке к выступлению следует ориентироваться на выполнение следующих рекомендаций.

Подберите литературу по теме лекции. Число используемых книг не должно превышать трех-четырех.

Прочитайте подобранные книги, не делая предварительных развернутых содержательных выписок, стараясь прежде всего "пропустить" полученную информацию через свое собственное понимание.

Стремитесь выработать свою собственную позицию по теме лекции и выделить одну или максимум две центральные идеи, которые вы разделяете и хотели бы донести **до своих** слушателей.

Отложите прочитанные книги, закройте глаза и постарайтесь представить своих слушателей: как они одеты, о чем говорят, чем интересуются.

Представьте также, что вы один из слушателей. Какие у вас потребности, проблемы и заботы? Что бы вам было интересно услышать от психолога-лектора, чтобы получить, если не полностью, то хотя бы частично, ответы на свои запросы. Как бы вам хотелось, чтобы выступал психолог: в какой манере, как бы он держался перед вами? Какие вопросы вы хотели бы ему задать? А теперь откройте глаза и возьмите чистые листки бумаги. Начинайте писать план вашей лекции "своими словами": просто, доходчиво, без употребления терминологии, ориентируясь на своих слушателей и их запросы.

## **Демонстрация на лекции по практической психологии манеры ученого-психолога**

Эффект прямого переноса усвоенной формы поведения в вузе или академическом институте проявляется не только в привычном использовании психологом сложной терминологии, **но** и в стиле подачи материала и "образа-себя" на лекции. В научной аудитории принято, чтобы выступающий докладчик говорил в неко-

торой отстраненной, суховатой манере. Содержание научной лекции должно быть рационализированным, логичным, очищенным от эмоций и личных ассоциаций.

Но если читать лекцию в другой аудитории, в частности в школе, такая манера выступающего будет воспринята слушателями скорее негативно, нежели позитивно. Они будут чувствовать дистанцию и оценивать лектора именно как ученого или академического сотрудника, а не как "своего", способного понять их проблемы и помочь им в их разрешении. Отсюда, разумеется, и невнимательность слушателей, и неполное понимание ими содержания лекции, и отсутствие психологического контакта между лектором и аудиторией.

Для овладения различными способами подачи материала в разных аудиториях - научной, школьной или любой другой профессиональной аудитории, практический психолог может взять на вооружение следующие советы.

Продумайте, на какие ваши собственные индивидуально-психологические качества, ваш собственный "природный материал" вы можете опереться при чтении лекций в школе. вспомните, например, какая манера поведения наиболее успешна для вас при общении с друзьями или знакомыми в обычных коммуникативных ситуациях.

Если вы умеете красиво и к месту приводить примеры из своей практики, воспользуйтесь этим и постарайтесь разнообразить лекцию множеством различных практических примеров, эмоционально окрашенных вашим личным участием.

Если вы любитель шуток и цените умный юмор, украсьте свою лекцию несколькими шутивными примерами "от противного" ("*Как надо делать, чтобы получить отрицательный результат*" или, наоборот, "*Как не надо делать, чтобы получить положительный результат*").

Если вы человек добрый и склонный помогать людям, выберите для себя манеру доброго, **заботливого** друга-лектора, который стремится прежде всего помочь своим слушателям.

В любом случае постарайтесь держаться на лекции не строго-отстраненно, а предельно естественно, примерно так, как если бы вы рассказывали психологическую лекцию своим друзьям.



Если аудитория в какой-то из моментов лекции перестает вас слушать, полезно задать такие вопросы: *"Вам интересно то, о чем я рассказываю?"*, *"Вы согласны с моим мнением?"*, *"Вы хотели бы что-то дополнить?"*. Такие вопросы активизируют внимание слушателей и организуют содержательный диалог между ними и лектором.

## **Демонстрация на лекции психологического высокомерия**

Профессия психолога считается одной из самых престижных и элитных в настоящее время. Многие психологи, понимая данное обстоятельство, в своем поведении и общении с работниками из других профессиональных сфер демонстрируют некоторый психологический апломб, высокомерие.

Наверное, подавая на лекции психологическую информацию в вынужденно упрощенной, популярной форме, психолог может сам относиться к такой манере не совсем уважительно (*"Приходится прожевывать многие простые вещи"*). Осознанно или часто неосознанно в интонациях психолога-лектора сквозит некоторое пренебрежение слушателями (*"Это так просто, а вы не понимаете!"*).

Демонстрация высокомерной позиции задает между слушателями и психологом-лектором ощутимую дистанцию отчужденности и, естественно, не способствует возникновению между НИМИ взаимопонимания и психологического контакта.

Как преодолеть это довольно распространенное "профессиональное заболевание" психологов?

При организации психотехнической подготовки к лекции, расположитесь удобно в кресле, закройте глаза и помедитируйте.

Вспомните ваши первые месяцы учебы в вузе или на специальных психологических курсах. Все ли вам самим было понятно с самого начала? Если не все, то какие трудности вхождения в психологическую профессию вы испытывали? Какие проблемы вам пришлось разрешить при профессиональной адаптации?

Какие трудности, связанные с профессией, вы испытываете в настоящее время? Какими способами вы стараетесь их преодолеть?

Подумайте о том, что психология, в общем-то, действительно сложная, трудоемкая профессия. И если вы потратили годы на усвоение психологических знаний и получение профессионального опыта, вряд ли стоит ожидать от своих слушателей быстрого понимания и включения в психологическую проблематику.

Кроме этого, почему вы считаете, что психология должна изначально всем нравиться? Только потому, что вы сами интересуетесь ею и избрали в качестве своей профессии? Согласитесь, этот довод неубедителен: каждому нравится что-то свое и каждый выбирает "свою" профессию. Можно предполагать поэтому, что некоторым людям психология может быть совсем не нужна и это нормально. Ваша задача на лекции состоит только в том, чтобы попробовать заинтересовать и таких слушателей, относясь к ним с обычным человеческим уважением.

### **Демонстрация менторской позиции**

Данная ошибка характерна, главным образом, для молодых выпускников психологических вузов. Выступая перед аудиторией учителей, родителей или учащихся, они демонстрируют **ПОЗИЦИЮ** руководителя, наставника, поучающего воспитателя. Особенно неэффективно подобное поведение в аудитории, состоящей из людей, по возрасту старше лектора. У таких слушателей, как правило, возникает чувство снисходительности к лектору, недоверия или даже насмешливого иронизирования.

Как избавиться от этого?

При подготовке к лекции постарайтесь как можно глубже прочувствовать действительную сложность затрагиваемых вопросов. Многие из них не решаются при **ПОМОЩИ ТОЛЬКО** лишь одного разъяснения по типу "как надо делать", их решение требует длительных усилий учителей, родителей и самих учащихся. А некоторые психологические проблемы (например, неумение общаться или высокую тревожность) человек пронесит с собой в течение всей **ЖИЗНИ**.

Вспомните учителя, которого вы сами очень любили и уважали, когда учились в школе. Активизируйте свое ощущение авторитета этого учителя, почувствуйте благоговение и пи-

тет перед ним так же, как если бы вы на несколько минут стали **ШКОЛЬНИКОМ**.

Как бы вы построили психологическую лекцию, если бы этот учитель сидел среди ваших слушателей? Стали бы вы поучать его: "Надо делать так"? Если нет, то какую манеру чтения лекции вы бы выбрали?

Подумайте о том, что рассказ "как надо делать" в принципе малоэффективен. После такой лекции слушатели расходятся и продолжают работать по-старому, ничего не меняется в их сознании.

Какую манеру лекции необходимо выбрать, чтобы ваши слушатели ушли задумавшись? Как уже в течение лекции "запустить" их внутренний процесс самоанализа собственного профессионального опыта и стремления к позитивному изменению и развитию?

### **Чтение лекции в описательной манере**

Многие психологи до последнего времени продолжают читать лекции по практической психологии в описательной манере: они рассказывают о проблеме, приводят примеры для иллюстрации своих положений, в конце лекции формулируют некоторые общие рекомендации. После такой лекции слушатели усваивают некоторые знания и информацию, но не получают главного для них - руководства к действию, т.е. технологий.

Например, психолог подробно рассказывает о том, что такое эмоциональный мир ребенка, какие условия влияют на его формирование, какие существуют способы развития нормальной эмоциональности учащегося. Однако в лекции нет ни слова о том, как учителю или родителю успокоить ребенка, находящегося в состоянии аффекта, или же самому взрослому воспитателю овладеть собой в стрессовой ситуации и не впасть в аффективное состояние.

Современная аудитория в школе ждет не просто популярных рассказов о психологии, она ждет конкретных, технологизированных программ психологических воздействий на ученика и взрослого для оптимизации и повышения эффективности их учебных и человеческих взаимодействий.

Требование к разработкам технологизированных психологических программ отличается от описанной выше менторской позиции психолога-лектора. Основное различие состоит в том, что в первом случае психолог демонстрирует **позицию**, которую можно выразить формулой: *"Я знаю проблемы учителей и предлагаю конкретные способы их разрешения"*. При этом технологизированная программа должна быть выражена в форме методики и органично встраиваться в структуру профессиональной деятельности учителя, чтобы он мог практически пользоваться ею. Изменения, которые будет вносить учитель в такую готовую методику, могут касаться либо ее дальнейшего усовершенствования, либо ее приспособления относительно собственных индивидуально-профессиональных возможностей.

Во втором случае при демонстрации менторской позиции психолога-лектора, как правило, даются рекомендации общего характера без адаптации их к профессиональной деятельности учителя.

## **Неэффективная организация лекционного материала**

Довольно часто психолог приходит на лекцию с большим количеством листов, полностью исписанных мелким почерком или напечатанных на машинке. И тогда он в буквальном смысле читает лекцию, зачитывая вслух одну страницу за другой от начала до конца. Изредка он делает небольшие паузы, чтобы найти следующую страницу, "перевести дыхание" или бросить взгляд в аудиторию.

Разумеется, такая манера чтения психологической лекции абсолютно неэффективна. В лучшем случае слушатели чувствуют себя скорее присутствующими на официальном докладе, нежели на психологической лекции.

Психолог закрепощен, связан своими записями. Кроме зачитывания, ему приходится еще ориентироваться в своих многочисленных листах, затрачивая дополнительное время. Результат: отсутствие психологического контакта с аудиторией, слушатели откровенно скучают и поглядывают на часы.

Для того чтобы лекция была успешной, ее следует организовать психологическим способом с учетом следующих требований.

Готовясь к лекции, не обязательно записывать ее текст в виде развернутых предложений на больших листах бумаги. Необходимо составить краткий план основных вопросов и отметить места, в которых вы намерены привести тот или иной конкретный пример, иллюстрацию или обратиться к анализу своего практического опыта.

План лекции должен быть зафиксирован на небольших пронумерованных карточках, в которых вы хорошо ориентируетесь. Важные моменты лекции могут быть выделены ярким карандашом, чтобы без дополнительной траты времени вы смогли сделать акцент в нужном месте лекции.

Чтение лекции - это традиционное обозначение работы психолога по популяризации психологических знаний. Однако в реальной ситуации буквально "читать" лекцию не следует. Необходимо научиться свободно говорить с аудиторией, лишь изредка заглядывая в карточку с планом лекции.

Перед аудиторией желательно стоять, а не сидеть. Во-первых, когда вы стоите, тем самым вы подчеркиваете свою активную включенность в лекционный процесс и уважение к аудитории. Во-вторых, когда вы стоите или не торопясь передвигаетесь, вас лучше слышно и лучше видно, за счет чего активизируется внимание слушателей. Необходимо стремиться держать с ними постоянный психологический контакт: смотреть им в глаза, улыбаться, задавать наводящие вопросы, выслушивать их мнения, высказывать свою точку зрения.

Не следует делать лекцию слишком длинной по времени. Продолжительность лекции в целом должна составлять не более одного часа.

Если слушатели часто отвлекаются, активизировать их внимание можно при помощи шутки, краткого юмористического рассказа или интересного отступления.

Заканчивать лекцию необходимо конструктивно по содержанию (формулировать выводы или предлагать технологии) и положительно по эмоциональному настрою. Слушатели должны уйти от психолога заинтересованными, заинтригованными, желающими опробовать завтра же его предложения и, что немаловажно, в хорошем настроении и активном тоне.

## Глава II

# Психологическое консультирование в школе

### §1. Методика психологического консультирования\*

Психологическое консультирование - это специально организованная беседа психолога с клиентом (представителем школьной администрации, учителем, родителем или учащимся) для разъяснения отдельного вопроса, анализа проблемы и выработки советов или рекомендаций по их решению или регулированию. Кроме информационных целей, на консультации могут также реализовываться психокоррекционные и психотерапевтические цели: нейтрализации болезненно-напряженного состояния клиента, успокоения, коррекции дефектов психического развития у детей и др. Консультации организуются с ограниченным числом лиц, связанных между собой профессионально-служебными взаимоотношениями (администрацией и учителями, учителями и учащимися), а также отношениями семейного характера (родителей и детей). Консультирование относится к методам индивидуальной психологической работы.

Консультирование занимает в работе школьного психолога значительное место. Довольно часто данную форму работы в школе психолог выбирает в качестве основной. Это происходит в силу ряда причин.

Организация в школе групповых форм психологической работы достаточно трудоемка, и психологу приходится приложить немало сил, чтобы скомпоновать группы. Учителя после уроков, как правило уставшие, торопятся домой или хотят заняться домашней частью своей работы (проверкой тетрадей, составлением планов уроков на следующий день). Если постараться выделить менее загруженный рабочий день, то и здесь могут возникнуть

См.: Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., "Класс", 1994; Бурменская Г.В., Карabanова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. - М., МГУ, 1990; Семья в психологическом консультировании /Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. - М., "Педагогика", 1989; Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - М., Международная педагогическая академия, 1995.

сложности, так как рабочие графики учителей, как правило, не совпадают.

Подобные трудности возникают и с учащимися, если психолог намерен организовать с ними групповые занятия. После уроков дети утомлены и нуждаются в полноценном отдыхе. Не всегда целесообразно также забирать детей с уроков, поскольку они могут отстать по данному школьному предмету.

Групповая работа с родителями часто бывает осложнена разными причинами: их перегруженностью на основной работе, усталостью, нерегулярным посещением школы, чаще всего только после вызова директора.

Перечисленные организационные сложности в школе снижаются, если психолог занимается преимущественно консультативной работой. Кроме этого, в ходе индивидуальной консультации психолог имеет возможности персонифицированного глубинного общения с учителем, учеником или родителем, применения индивидуализированных средств психолого-педагогического воздействия с учетом личной истории своего клиента, его индивидуально-психологических особенностей и конкретной проблемной ситуации, в которой он находится.

Разумеется, применение метода консультирования в школе связано с большими затратами времени и сил самого психолога, однако в силу описанных выше причин данный метод в некоторых случаях наиболее эффективен.

## **Принципы психологического консультирования в школе**

**Принцип конфиденциальности.** Психологическое консультирование в школе отличается от аналогичного в независимом относительно школы психологическом центре прежде всего положением психолога и его клиентов в структуре школьных отношений: психолог включен в педагогический коллектив, учителя хорошо знают друг друга, родители и школьники общаются между собой. В связи с этим школьный психолог должен быть предельно требовательным к самому себе и осторожным в плане "утечки информации". Интимно-личностные подробности, которые обсуждаются им и его клиентами на консультации, должны оставаться только между ними. Недопустимо обсуждение проблем своих клиентов с кем-либо из работников школы - представителем школь-

ной администрации или учителем, а также с кем-то из родителей или учащихся.

Учителя, родители и школьники будут приходить на консультации к психологу только тогда, когда у них есть уверенность в конфиденциальности беседы. Если психолог позволит себе нарушить принцип неразглашения, этот факт сразу станет предметом общего обсуждения в школе, и количество желающих проконсультироваться значительно уменьшится или они вообще исчезнут.

Особенно важно соблюдать конфиденциальность, консультируя подростков и старшеклассников, поскольку нарушение данного принципа они оценивают как нравственное предательство, и авторитет психолога среди подростков, юношей и девушек может стремительно упасть.

Консультация - это диалог психолога и клиента\*. Наиболее эффективна консультация, организованная в форме диалога. При этом диалог следует понимать не только как внешне выраженное равенство позиций психолога и клиента: они сидят напротив друг друга и ведут интеллигентную, спокойную беседу - клиент рассказывает свою ситуацию и спрашивает у психолога совета, психолог выслушивает и дает совет.

Гораздо более ценно внутреннее содержание беседы психолога и клиента, построенное по принципу диалога. Внутренний диалог психолога и клиента строится на признании их совместной свободы самовыражения и самоопределения и, как следствие этого признания, двустороннем принятии личностной свободы каждого.

В чем же выражается такая "двойственность свободы" психолога и клиента в ходе психологического консультирования? Во-первых, в принятии психологом того факта, что свободными в самоопределении могут быть оба участника консультации: и сам психолог, и его клиент. Последний может быть открыт для беседы, но может быть и закрыт (психологической защитой, проигрыванием компенсаторной роли, придумыванием несуществующих фактов и проч.). Психолог, в свою очередь, также может быть готов или не готов к диалогу (проецировать свои личные трудности



на проблемы клиента, иметь недостаточно профессионального опыта, плохо себя чувствовать и т.п.).

Следовательно, с одной стороны, не нужно давить на клиента, требуя, чтобы он обязательно вступил в диалог. С другой - психолог адекватно оценивает и самого себя, свою собственную психологическую готовность к диалогу и развивает в себе диалогические способности.

Во-вторых, проявлять коммуникативную и поведенческую активность в диалоге могут и психолог, и его клиент. **Активность** психолога состоит в том, что он психологически открывается перед клиентом (снимает свои собственные психологические защиты, стремится к возможно более естественному, а не наигранно-ролевому поведению). Психолог может быть также активным в ходе беседы: задавать вопросы, создавать допустимые коммуникативные провокации, возражать или соглашаться, возмущаться или восхищаться. Психолог может и просто выслушать клиента, промолчать, покивать головой, повторяя: "Я вас не **понимаю...**". В любом случае он свободен выбирать ту форму активности, которая соответствует проблеме, характеру клиента, своему настроению, ситуации консультирования.

Активным может выступать и сам клиент: он оценивает свою ситуацию и самого себя, размышляет над своей проблемой, определенным образом относится к психологу (например, доверяет его профессиональной компетентности или не доверяет). Он имеет возможность либо много говорить на консультации, либо горестно молчать или плакать.

В-третьих, важно отметить, что результат консультации - это "сумма" двусторонней ответственности психолога и клиента. Со стороны психолога эта ответственность измеряется его профессиональными знаниями, опытом и серьезностью отношения к психологической консультации. В свою очередь, клиент также ответствен за результат консультации, что выражается в его готовности приложить определенные усилия по разрешению или регулированию своей собственной проблемной ситуации.

**Принцип нейтральности и открытости.** Готовясь к запланированной консультации и собирая в школе социально-психологическую информацию о своем клиенте, психолог должен выработать в себе нейтральное и открытое отношение к нему.

Необходимость выработки такого отношения к клиенту (или клиентам) вызвана тем, что на консультации психолог должен понять, принять и почувствовать позиции всех участников жизненной драмы или профессиональной проблемной ситуации, но при этом не становится для одних карающим судьей, а для других защитником. Надо, чтобы участники консультации (учителя, родители и школьники) сумели сами разрешить возникшие трудности, договориться между собой, понять друг друга. Психолог здесь - нейтральный советчик и "устроитель" общего движения к позитиву в отношениях между **людьми**.

Поддерживание в себе состояния открытости важно еще и потому, что психолог обычно советует или дает рекомендации своему клиенту в ходе консультации, но это происходит только в конце консультационного процесса, но не в его начале. При этом совет и рекомендации как бы "вырастают" и формируются в ходе консультации, и в этом формировании одновременно принимают участие и психолог, и клиент. Совет и рекомендации - это результат усилий как психолога, так и его клиента, результат их диалога, их двусторонней свободной активности на консультации.

**Принцип персонифицированности.** Форма консультационной беседы, ее продолжительность, манера психолога вести беседу, разработанные в ходе последней советы и рекомендации - все эти составляющие психологической консультации в значительной степени зависят от клиента. Консультативный процесс должен быть максимально приближен к клиенту и обращен, направлен на решение его проблемы. Следовательно, центр консультационной беседы составляют клиент и его проблема.

Если психолог общается с подростком, беседа имеет свои специфические особенности, если же перед психологом в качестве клиента выступает один из родителей, беседа проводится в другой форме. Анализ форм и способов, применяемых на психологической консультации в школе с разными по статусу и возрасту клиентами, изложен ниже.

**Принцип профессиональной настойчивости.** Психолог в школе сталкивается с различными ситуациями организации консультаций. В целом это ситуации двух типов: бывает, что клиент приходит на консультацию не самостоятельно, его кто-то приводит (учитель или родитель, например, ученика или своего ребен-

ка). Тогда школьник может изначально пассивно относиться к консультации.

В других случаях клиенты обращаются за консультацией самостоятельно (представители школьной администрации, учителя, родители, подростки и старшие школьники). При этом одни клиенты, выразившие желание получить консультацию психолога, уже готовы к беседе. Другие же, после просьбы о консультации, в течение какого-то времени не приходят и более того - при напоминании психолога о предстоящей консультации иногда отказываются от нее.

Как психолог должен вести себя в подобных случаях? Настаивать на встрече? Отказаться от нее?

Для принятия того или иного решения психолог должен проанализировать условия сложившейся ситуации. Ведущим принципом следует считать положение о том, что клиент сам должен быть внутренне готов к беседе с психологом. Поэтому нежелательно настаивать на консультации, если клиент упорно отказывается.

Однако если психолог после сбора предварительной социально-психологической информации о клиенте пришел к выводу о необходимости проведения консультации, он не только может, а должен настаивать на ней. В этих случаях психолог может вызвать клиента на консультацию, пользуясь своими правами. Такое настойчивое поведение психолога оправдано в ситуациях, например, если в семье к ребенку применяются суровые физические воздействия (необходимо вызвать родителей) или если у ребенка наблюдаются стойкие невротические реакции (необходимо вызвать родителей или учителя). Психолог может настаивать на обязательной консультации и в том случае, если после проведения диагностического обследования у ученика выявлены специальные способности, о которых не знают в семье школьника (вызов родителей). Психолог также должен провести обязательную консультацию, если жизненная ситуация, в которой находится школьник, становится для него опасной и угрожающей: асоциальная компания, неблагоприятные семейные отношения, субъективно-негативное отношение учителя к ученику (вызов родителей, учителя, представителя школьной администрации).

## Поиск клиентов

В школе существуют несколько способов набора клиентов на консультации:

- после исследования школьных ожиданий к психологу обращаются за консультацией, если чувствуют к нему доверие;
- после прочитанной психологом лекции несколько слушателей могут записаться на консультацию, если тема лекции их лично затронула;
- после проведения психодиагностических обследований учащихся на консультацию обязательно придут некоторые родители, для того чтобы выяснить результаты тестирования;
- после коррекционной игры или группового тренинга часть участников будет заинтересована в индивидуальном общении с психологом;
- если психолог провел серию удачных, эффективных консультаций с учителями или школьниками, то через какое-то время он будет иметь в качестве клиентов большую часть учителей и школьников, поскольку "сработает" школьная коммуникативная реклама ("реклама по рекомендации");
- некоторые родители обратятся за консультацией либо по поводу острых проблем в семье и воспитании ребенка, либо просто из-за любопытства (увидели объявление о проводимых в школе психологических консультациях и решили **ВЫЯСНИТЬ, ЧТО это такое**).

### **Сбор предварительной социально-психологической информации о клиенте**

В школе имеются определенные условия для организации сбора социально-психологической информации о клиенте, с которым запланирована консультация. С этой целью рекомендуется использовать методику обобщения независимых характеристик.

### **Методика обобщения независимых характеристик \***

Для получения достоверной социально-психологической информации о клиенте необходимо составить о нем как можно более разностороннее представление. В характере и поведении

\* Методика модифицирована нами в соответствии с задачами школьного консультирования. Первый вариант "Методики обобщения независимых характеристик" разработан К.К.Платоновым. См.: Платонов К.К. Проблемы способностей. - М., "Наука", 1972.

любого человека (ученика, родителя или учителя) есть как позитивные, так и негативные особенности. Не начинайте консультацию, пока не сумеете почувствовать "живую жизнь" своего клиента. Постарайтесь представить и светлые, и темные стороны его личности, внутренние противоречия и несовпадения в его характере.

Если по тем или иным причинам вам не удалось собрать предварительную социально-психологическую информацию о клиенте перед консультацией, в ходе беседы старайтесь избегать однозначных суждений о трудностях клиента, его позиции в проблемной ситуации, о мнениях взаимосвязанных с ним людей. Стремитесь к пониманию многозначности, "многоцветности" и противоречивой усложненности реальных жизненных проблем. Ищите позитивный стержень, основу, на которой можно будет "строить конструктивное решение".

Чтобы увидеть клиента и его жизненную ситуацию многоаспектно, наиболее приближенно к реальности, необходимо:

- собрать социально-психологическую информацию о клиенте у нескольких людей, хорошо его знающих;
- сопоставить полученную информацию;
- проанализировать совпадающие ответы;
- продумать расходящиеся и противоречивые мнения;
- выяснить причины противоречивых мнений.

### **Кого следует опрашивать при сборе социально-психологической информации о клиенте?**

Если вы собираете информацию о младшем школьнике, опросите:

- учителя, у которого учится ребенок;
- родителей ребенка;
- бабушек и дедушек ребенка;
- иногда бывает необходимым получить информацию от воспитательницы детского сада, который ребенок посещал до поступления в школу.

Если вы собираете данные о подростке или старшекласснике, опросите:

- учителей, преподающих в классе, в котором учится подросток или старшеклассник;
- родителей;

- братьев или сестер, если они есть;
- друзей вашего клиента, если вы смогли наладить с ними психологический контакт (в некоторых случаях они сами приходят к психологу, чтобы прояснить ситуацию или защитить своего друга).

Если вы собираете сведения об учителе, побеседуйте:

- с представителем школьной администрации;
- с другими учителями;
- с учениками подросткового или старшего школьного возраста, у которых преподает учитель.

Если вы собираете сведения о родителе (или обоих родителях), побеседуйте:

- с представителями школьной администрации, которые контактировали с одним или обоими родителями;
- с учителями, которые общались с данным родителем или родителями.

## **О чем следует спрашивать?**

1. Спрашивайте об индивидуально-психологических особенностях, внешне проявляемых в поведении человека. Отметьте для себя характеристику таких качеств, как:

- общительность,
- активность,
- организованность (дисциплинированность),
- самоконтроль (сдержанность, волевые качества),
- искренность (открытость),
- оптимистичность,
- целеустремленность,
- серьезность,
- скромность,
- тактичность,
- трудолюбие,
- настойчивость,
- решительность,
- самокритичность (способность к самоанализу собственных поступков),
- отзывчивость.

2. Соберите социально-психологическую информацию о темпераменте своего клиента. Охарактеризуйте такие его качества, как:

- эмоциональная возбудимость,
- скорость интеллектуальных и эмоциональных процессов,
- уравновешенность,
- **ВЫНОСЛИВОСТЬ.**

Какие еще качества вы хотели бы выделить?

3. Обсудите с людьми, которые общаются с вашим клиентом, вопрос о том, есть ли у него специальные интересы и увлечения?

4. Какой круг общения имеет ваш клиент?

- с кем дружит (поддерживает постоянные отношения)?
- с кем общается от случая к случаю?
- с кем не имеет коммуникативных контактов?
- с кем имеет конфликтные отношения?

5. Какие качества проявляет на уроке (для учащегося)?

- внимательность,
- отношение к учебе,
- уровень успеваемости,
- сообразительность,
- память (оперативная и долговременная),
- мышление (творческое, репродуктивное).

6. Как зарекомендовал себя в профессиональной деятельности (для учителя)?

7. Что можно сказать о его (их) поведении в семейных взаимоотношениях (для родителей)?

8. Какие еще индивидуально-психологические особенности клиента вы могли бы отметить?

## **Формы психологического консультирования**

В зависимости от индивидуально-психологических особенностей клиента, его проблемы, целей и задач школьного психолога, может быть выбрана определенная форма консультирования.

Все виды консультативной работы можно разделить на три основные группы.

По признаку затрачиваемого времени:

- *краткосрочное консультирование* (одно- или двухразовое посещение клиентом школьного психолога);

- *долгосрочное консультирование* (консультативная работа с клиентом в течение нескольких месяцев с некоторой периодичностью).

В каждом отдельном случае затрачиваемое на консультацию время может быть разным. Длительность консультирования зависит от проблемы, с которой клиент обращается к психологу, желаний клиента серьезно работать над своей проблемой, объективных обстоятельств жизни клиента и психолога и др. Возникают ситуации, когда, начавшись в форме краткосрочного консультирования, через некоторое время работа переходит в режим долгосрочного консультирования.

Продолжительность одного посещения (одной консультативной беседы) может колебаться от 30 минут до 3-3,5 часов. Это зависит главным образом от обсуждаемой проблемы, времени, которым располагает в школе психолог, а также от целей, реализуемых психологом в ходе консультации.

Так, если психолог стремится организовать только информационно-консультативную беседу (выслушать клиента, проанализировать проблему и выработать определенные рекомендации), консультация обычно непродолжительна. Если же перед психологом встают психокоррекционные или терапевтические цели, консультация может длиться несколько часов (например, клиента необходимо успокоить, снять его стрессовое состояние, направить ход его мыслей с негативных содержаний на позитивные и т.п.).

По признаку содержания консультации:

- *психолого-педагогическое консультирование* (предоставление психолого-педагогических знаний о приемах и способах воспитания, советов и рекомендаций относительно педагогических проблем. Обычно проводится с учителем или родителем);

- *психологическое консультирование* (по поводу сугубо психологических проблем: неблагоприятий и противоречий в семейных взаимоотношениях, личностных особенностях клиента и общающихся с ним людей);

- *социально-психологическое консультирование* (выявление неблагоприятных социальных условий в жизни клиентов; выработка рекомендаций о необходимости вмешательства социальной службы в жизнь клиентов, таких, например, как служба знакомств);



- *психодиагностическое консультирование или профессиональное* (проведение психодиагностики или профессиональной психодиагностики личностных качеств, черт характера, темперамента и способностей, а также профессиональной направленности клиента, составление психологической характеристики с оценкой, рекомендациями и прогнозом);

- *медико-психологическое консультирование* (психологическое обследование клиента, формулирование гипотезы о предполагаемом диагнозе, разработка рекомендации об обращении к соответствующему специалисту - невропатологу, патопсихологу или психиатру).

Важно отметить, что реальный процесс психологического консультирования редко осуществляется в "чистой форме". Довольно часто, в конкретных случаях разные формы консультирования переходят друг в друга.

#### По признаку построения консультативного процесса:

- *однофазная консультация* проводится с одним клиентом (учителем, родителем или учащимся);

- *двухфазная консультация* организуется в тех случаях, когда к психологу обращается, например, учитель по поводу проблем какого-либо учащегося или родитель с ребенком. В таких ситуациях на первой фазе консультации психолог выслушивает "жалобу" взрослого, а затем на второй работает с учащимся или ребенком;

- *трехфазная консультация* типична, если родители обратились к школьному психологу с просьбой об определении профессиональной направленности своего ребенка (подростка или старшеклассника) или выяснения психолого-педагогических проблем его воспитания. Психолог выслушивает "заказ родителей" (I фаза), затем работает с учащимся (II фаза). Завершается целостный консультативный процесс разработкой рекомендаций, которые он адресует либо родителям, либо школьнику (III фаза).

### **Типичные причины обращений учителей, учащихся и родителей к школьному психологу**

Принимая заказ на консультацию, школьный психолог выслушивает причину, по которой клиент (учитель, родитель или учащийся) к нему обращается. Форма выражения проблемы или причины может быть самой различной.

Учительница привела к школьному психологу "трудного" подростка: "Сил моих больше нет! Сделайте что-нибудь! Постоянно срывает мне урок!"

Родительница: "Проблемы со старшей дочерью. Грубит, делает все наоборот. Наши отношения в последнее время ухудшились".

Завуч начальных классов приходит с семейными проблемами: "Я не понимаю, что у нас в семье происходит. В целом все по-прежнему, нет никаких серьезных проблем. Но муж стал мрачным, раздражительным, срывается по ПУСТЯКАМ, неделями живет у матери. Я измучилась..."

Учительница приходит к психологу, если чувствует к нему доверие: "Директор школы меня почему-то невзлюбил. Все делаю как надо, но он постоянно меня критикует".

Старшеклассница: "Посоветуйте, как сделать так, чтобы парень обратил на меня внимание?"

Старшеклассник: "Девушка мне изменила: пошла с другим в кино. Что мне делать?"

Учительница жалуется на мужа: "Он не принимает своего старшего сына. Все время что-то требует от него, всегда им недоволен".

Родительница: "Что делать с сыном? Отказывается ходить в школу!"

Конечно, здесь приведены не все типичные обращения к школьному психологу. В каждом конкретном случае, в каждой школе, в каждом регионе имеются свои специфические особенности во взаимоотношениях учителей, родителей и детей. Планируя консультацию, психолог назначает день, время, а также записывает причину, по которой клиент к нему обратился. До начала консультации психолог заносит информацию в три первые графы Дневника консультативной работы (см. схему 1).

Схема 1

| Дневник консультативной работы школьного психолога |                        |                    |                 |                                 |              |
|--|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------------|--------------|
| 1  | 2                      | 3                  | 4               | 5                               | 6            |
| Дата и время консультации                          | Клиент (кто обратился) | Называемая причина | Скрытая причина | Характеристика ситуации клиента | Рекомендации |
|  |                        |                    |                 |                                 |              |

## Декларируемые и скрытые причины обращения к школьному психологу

Первые затруднения, с которыми сталкивается психолог в ходе консультирования, состоят в том, что причина обращения, называемая (декларируемая) клиентом, может быть, а может и не быть его истинной психологической проблемой. Подобное "сокрытие истины" может осознаваться клиентом, а может и не осознаваться.

Конкретный пример. Родительница обращается к психологу по поводу неудовлетворительного поведения своего старшего сына: курит, плохо учится, поздно возвращается домой, дружит с "плохими мальчиками".

Первоначально на консультацию она приходит вдвоем с сыном. После первой консультации через несколько дней клиентка настаивает на второй встрече, описывая

проблемы своих взаимоотношений с младшей дочерью. Затем следует заказ на семейное консультирование: называются проблемы, существующие во взаимоотношениях с мужем.

Через какое-то время женщина уже приводит к психологу всю свою семью, чтобы ОН "помог ей сплотить ее близких", "чтобы все были вместе".

Проведя несколько консультаций, проанализировав семейные взаимоотношения и позиции детей и родителей в данной семье, психолог приходит к выводу, что истинная причина обращения женщины заключается в следующем.

По характеру она волевая, властная, активная, авторитарная. Стараются вернуть утрачиваемое доминантное, лидирующее положение в семье. Обращения к психологу связаны с тем, что она ждет от него помощи в управлении ее семьей: "Чтобы все были вместе и слушались, вели себя правильно и примерно".

В этом случае акцент своей работы психолог должен переместить на проблемы клиентки: показать ей отрицательный результат ее стремления к доминированию в семье, обсудить другие возможные формы семейного поведения, обратить ее внимание на собственные "ошибки" и необходимость "смягчения" определенных черт ее характера.

## **Позиции психолога в ходе консультации**

На консультации психолог может занимать ограниченное число позиций. Реализация таких позиций, например, как судья или защитник, запрещена. У психолога, таким образом, в пространстве его работы в школе имеется более широкий выбор профессиональных ролей, нежели при консультировании.

Какие позиции приемлемы для психолога в процессе консультации?

**Психолог - нейтральный советчик.** В этом случае психолог выслушивает клиента, задает дополнительные вопросы и в конце беседы, основываясь на профессиональных знаниях, опыте и интуиции, высказывает совет или рекомендацию.

Клиент, в свою очередь, может последовать совету, данному психологом, но может и проигнорировать его. Последнее чаще всего происходит по многим причинам. Например, психолог предложил нереальный или непрактичный совет, клиент не готов к выполнению совета, либо клиент вообще не ожидал конкретного совета от психолога, а просто пришел "поговорить по душам".

**Психолог-программист.** После рассказа клиента психолог разрабатывает программу возможных способов воздействия на самого клиента или его проблемную ситуацию с целью изменения его отношений или регулирования ситуации в целом.

Программа, разработанная психологом, состоит из ответов на вопросы: "Что **делать?**", "Когда **делать?**", "Как **делать?**"

Например, на консультацию обратился старшеклассник, обеспокоенный тем, что у него возникают определенные состояния, когда он не владеет собой и может проявить немотивированную агрессию ("быстро завестись"). После детального разбора ситуаций, в которых юноша теряет контроль над собой, психолог составил программу психотехнических упражнений и режима жизни, а также предложил юноше заниматься ауто-тренингом под наблюдением психолога.

**Психолог-слушатель.** Иногда на консультацию приходят "просто поговорить с хорошим и умным человеком". По существу, разговор клиента с психологом, настроенным открыто и гуманно к своему собеседнику, - психологическая и коммуникативная ценность для клиента и имеет для него несомненную пользу. В результате душевного человеческого разговора, скорее не клиента и психолога, а двух понимающих друг друга людей, обратившийся на консультацию получает облегчение, удовлетворение и, успокоившись, самостоятельно находит решение своей проблемы.

**Психолог-"зеркало".** Известно, что человек, находясь в проблемной ситуации, относится к себе и людям, с которыми он взаимодействует, довольно субъективно и пристрастно. Он может "накручивать", исказить или усилить напряженность ситуации; испытывать сверхтревожность и страхи, опасаясь, что произойдет "что-то ужасное"; обвинять кого-то из близких во всех грехах, снимая с себя ответственность за происходящие события; ощущать самого себя в тупике и чувствовать свое бессилие "хоть что-то понять в том, что происходит".

В этом случае клиент нуждается в том, чтобы другой человек, отстраненный и не включенный в его проблемную ситуацию, объяснил, что происходит, нарисовал для **него** объективное отображение событий, помог понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него. Психолог должен быть готов к тому, чтобы выстроить объективную модель ситуации клиента, показать его собственную роль в происходящих событиях.

Если клиент принимает модель ситуации, составленную психологом, он обретает чувство понимания (*"Теперь я **понимаю**, что происходит. Раньше я страдала и никак не могла понять, что же случилось"*). Вместе с пониманием к клиенту приходят успокоение и способность к принятию решения и действию.

**Психолог-"катализатор"**. Довольно часто за консультацией обращаются люди, находящиеся в противоположной ситуации относительно той, что описана выше: они все понимают, спокойны, объективно и разумно оценивают свое участие в развитии болезненных, сложных и проблемных событий в своей жизни и... ничего не делают. Не предпринимают никаких усилий для того, чтобы в своей собственной жизни, во взаимоотношениях с родными людьми и коллегами по работе попытаться что-то исправить, изменить в лучшую сторону. Они либо покорно смиряются с тем, что происходит, и в этом смирении находят личное удовлетворение для себя, несмотря на то что страдают близкие для них люди, либо "надевают роль" неудачников (*"У меня никогда ничего не получалось и не получится в жизни". "У меня всегда были и будут одни ошибки".*)

В подобных обстоятельствах задача психолога заключается в том, чтобы ненасильственно, не применяя нажим или давление, искусно и незаметно для самого клиента "запустить процесс": создать толчок к активизации его отношения к ситуации, к началу его деятельного включения в разворачивающиеся события его собственной жизни. Один из самых приемлемых способов активизации позиции клиента - укрепление его уверенности в себе, в его "добрых силах", его способности к управлению событиями своей личной жизни и ожиданию желаемого, позитивного результата для себя и своих близких.

### **Какую позицию выбрать на консультации?**

Выбор позиции в основном зависит от трех факторов: характера клиента и его проблемы, а также личностных и профессиональных возможностей психолога.

Если к психологу пришел умный, интеллигентный и **сильный** человек, серьезно озадаченный возникшими у него проблемами и готовый приложить собственные усилия к их разрешению, психолог может выбрать позицию либо нейтрального советчика, либо программиста.

К психологу обратилась эмоциональная женщина, мать одного из учащихся, остро переживающая свою проблему, искренне желающая "все изменить к лучшему" - реализуются позиции "зеркала" и программиста.

У психолога на консультации родительница, которая многие годы терпит унижения и агрессию со стороны мужа, понимает свое отчаянное положение, но подавлена и пассивна (*"Надо все изменить, но я ничего не могу сделать"*). В этой ситуации психолог может занять позицию "катализатора".

Как начать консультацию? Рассмотрим процесс проведения консультации в общих чертах, а затем проанализируем конкретные случаи.

## **Организация пространства общения**

В психологическом кабинете должно быть выделено место **для** клиента и поставлен стул или кресло. Необходимо позаботиться о том, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно: свет должен быть ровным, неярким, одинаковым образом освещать как лицо клиента, так и лицо консультанта. Кресло желательно поставить не в углу, чтобы у человека не создавалось впечатления, что он, приходя на консультацию, находится "в тупике" не только психологически, но и реально, по своему месту в консультационной комнате. В некоторых случаях психолог может спросить клиента, где бы он сам хотел сесть, чтобы ему было удобно.

## **Приглашение к беседе**

Несмотря на то что чаще всего клиент сам обращается за консультацией, в первые минуты разговора он довольно часто ждет инициативы от психолога. Человек (учитель, родитель или учащийся) садится на предложенное ему место, вздыхает, смотрит на психолога и... молчит.

Это происходит потому, что:

- ваш клиент не знает, с чего начать;
- переживает свою проблему и не может вот так, с ходу, говорить о своем сокровенном;
- боится рисковать быть откровенным и ждет открытости **от** психолога (*"Посмотрю сначала, что за человек, а потом подумаю, буду рассказывать или нет"*);
- вообще не знает, как надо говорить с психологом.

И действительно, люди привыкли посещать врачей, учителей, юристов и других специалистов, но не психологов. Они знают, как следует разговаривать с врачом (описывать, что и где болит), с учителем (выслушивать замечания учителя, касающиеся поведе-

ния и успеваемости своего ребенка), юристом (советоваться, как лучше юридически поступить). "А как говорить с психологом?", "Что говорить?", "А если психолог не поймет?", "А если ему моя проблема покажется смешной?", "А что, если я просто поспешила: надо было самой разобраться и не идти к чужому незнакомому человеку?", "А если он скажет, что я сама виновата?" - часто такие сомнения возникают у клиентов в начале беседы.

Как начать откровенный, содержательный разговор? Как действовать психологу в первые минуты консультации?

### **Упражнение "Опыт + интуиция"**

Для активизации начала разговора у психолога могут быть свои "отработанные приемы", которые он приобрел по мере накопления профессионального опыта консультирования. Но, кроме опыта, психолог должен быть находчив и готов к экспромту на консультации, интуитивно находить такие фразы и формы начальной стадии беседы, которые помогут его клиенту почувствовать раскованность и доверие.

**Опыт.** Например, опытный психолог может начать беседу с родительницей так: "Я понимаю вас, говорить сейчас трудно, да и не знаешь, с чего следует начать свой рассказ. Давайте на минуту забудем, что мы с вами находимся в психологическом кабинете. Вы часто бываете, например, у врача? Обычно вы рассказываете ему, что вас беспокоит, что у вас болит. Расскажите мне, пожалуйста, что вас беспокоит? Что вызывает вашу тревогу? О чем вы переживаете? Старайтесь говорить именно то, что чувствуете. Я слушаю вас..." (Начало разговора с ориентацией на привычную для клиента форму общения с врачом.)

**Опыт.** Опытный психолог говорит с учителем: "У нас с вами - профессиональная беседа. Я специалист в области психологии, вы - педагог-профессионал. Мы разберемся с вами в вашей проблеме, я постараюсь помочь вам, применяя свои профессиональные знания и опыт. Разумеется, все, что будет сказано в этом кабинете, останется между нами. Как профессионал, я соблюдаю принцип конфиденциальности". (Установка на проведение профессионального и конфиденциального обсуждения проблемы.)

**Опыт.** Психолог консультирует подростка: "Конечно, я понимаю, как трудно вообще-то говорить о **себе**. Давай не будем говорить именно о твоих делах. Вот смотри, я нарисовал на листке человека. Этот парень - твой ровесник. Давай поговорим о нем. Что бы ты мог о нем рассказать? Какие у него проблемы? Что у него получается и что не получается? Есть у него друзья? Что ему нравится в его жизни и что не нравится? И вообще чего он хочет?" (Методический "прием **человечка**".)\*

**Опыт.** На приеме у психолога грустная старшеклассница. Психолог начинает беседу: "Я чувствую, что ты сегодня расстроена. Опиши мне, пожалуйста, свои переживания последних дней. Что тебя так огорчило? Я буду внимательно слушать и обязательно постараюсь тебя понять". (Установка на доверительное общение и взаимопонимание.)

**Интуиция.** На приеме у психолога девушка-подросток, которую привела мама. Девушка напряженно молчит, скованна, со страхом смотрит на психолога. Последний начинает консультацию с того, что свободно садится в кресло, закидывает ногу на ногу, расправляет плечи и всем своим видом демонстрирует раскованность. Обращается к девушке: "А ты можешь так же сесть? Свободно, раскованно. Я не буду ни о чем неприятном тебя спрашивать, мы просто поговорим по душам..."

**Интуиция.** На приеме у школьного психолога родительница. Пришла с проблемой семейных отношений, недовольна мужем, говорит о возможном разводе. Однако интуитивно психолог чувствует, что истинного желания расстаться со мужем у женщины нет. Она расстроена, обижена, растеряна и нуждается в психологической поддержке. Психолог начинает беседу: "Я вас понимаю и сочувствую вам. Но давайте попробуем вспомнить историю ваших отношений с мужем. Когда вы в первый раз с ним встретились? Где? Опишите ситуацию. Что вам в нем понравилось? Что привлекло ваше внимание? В какой ситуации он сделал вам предложение? Почему вы согласились? Опишите мне вашего мужа, каким он был в первые месяцы вашей семейной жизни?"

Женщина начинает вспоминать счастливые дни, проведенные с мужем. Лицо ее успокаивается, глаза начинают светиться теп-

\* См.: Самоукина Н.В. Активизирующие средства в профессиональной консультации //Школа и производство. 1990. № 3. С. 17-19.



ло и ровно. Внутреннее состояние ее меняется: она освобождается от мрачных мыслей. После завершения психологической беседы она уходит уже другой: спокойной, открытой, с теплым чувством к мужу и обретая веру в то, что их взаимоотношения налаживаются.

**Интуиция.** Психолог начинает разговор со старшеклассником, который обратился к нему за советом: "Как успешно сдать выпускные экзамены и не **волноваться?**". Психолог говорит: "Я сейчас чувствую, что ты напряжен и волнуешься. Сможешь ли ты сам успокоиться и начать разговор? Я, например, спокоен и готов тебя выслушать".

Вспомните, как вы начинаете консультацию? Что вам больше помогает: опыт или интуиция?

В каких ситуациях вы начинали разговор "не по правилам", а руководствуясь только своей интуицией?

## **Советы и рекомендации школьного психолога-консультанта**

В последние годы психологи спорят между собой: имеет ли право психолог-консультант давать своему клиенту советы и рекомендации?

Те, кто считает, что психолог не должен что-либо советовать своему клиенту, приводят следующие аргументы:

- формулирование конкретного совета может затормозить личностную активность клиента и сформировать его пассивную жизненную установку;

- конкретный совет, выданный психологом, может приостановить личностный рост клиента; принимать жизненно важные решения он должен самостоятельно;

- психолог стремится активизировать, стимулировать клиента к тому, чтобы он захотел сам строить свою жизнь и искать пути разрешения собственных проблемных ситуаций; готовый совет может способствовать тому, что клиент снимет с себя ответственность за построение своей жизни и переложит ее на психолога (или на другого человека);

- предложенный совет может привести к тому, что клиент не проживет свою кризисную ситуацию полноценно и в полной мере, что нарушит процесс естественного накопления его внутреннего

опыта проживания и разрешения своих кризисных ситуаций, т.е. сделает его менее жизнестойким;

- готовые советы формируют у клиента инфантильную направленность и приостанавливают процесс достижения им личностной зрелости.

Другие психологи, считающие, что советы и рекомендации все же необходимо давать клиенту, придерживаются следующих точек зрения:

- психолог обладает профессиональными знаниями и средствами объективного видения сущности и причин проблемной ситуации клиента и в силу своего профессионального долга обязан предоставить ему "зеркало", т.е. обьективированно обрисовать ситуацию, в которой находится клиент, и предложить ему определенные пути ее разрешения; другими словами, оказать своему клиенту действенную психологическую **ПОМОЩЬ**;

- клиент приходит к психологу чаще всего за советом, и такими ожиданиями клиента не следует пренебрегать; психолог обязан сформулировать совет или рекомендацию по улучшению ситуации клиента;

- психолог-консультант может предложить своему клиенту несколько вариантов советов и рекомендаций; активность клиента заключается в том, чтобы выбрать из них наиболее приемлемые для себя, а также решить, следовать советам психолога или нет;

- существует ряд сложных и даже опасных ситуаций, находясь в которых, клиент испытывает острые переживания растерянности, упадка духа, глубокой депрессии и в данный момент психологически не способен принимать эффективные решения; если проблемная ситуация развивается стремительно, в условиях дефицита времени и информации, а клиент не способен своевременно принять решение, последствия могут быть разрушительными; в таких условиях психолог может взять на себя ответственность сформулировать совет или рекомендацию, а также принять решение за своего клиента.

Итак, проблема совета или рекомендации в психологической консультации не так проста и однозначна, как это может показаться на первый взгляд. На принятие психологом решения о том, формулировать совет или нет, влияют три основных фактора: психологическая готовность клиента к принятию совета, наличие

### высокой компетентности психолога-консультанта и реализация психологом определенной формы консультирования.

В тех случаях, когда клиент приходит на консультацию "просто выговориться", "поплакаться в жилетку", вызвать к себе жалость другого человека, совет или рекомендации будут неуместны. Психолог должен либо выступить тонким, понимающим собеседником, либо успокоить своего клиента.

Возникают также ситуации, в которых клиент ждет от психолога конкретного совета, но в ходе консультации демонстрирует сопротивление, психологическую защиту и не способен рефлексивно анализировать свое собственное поведение. Советовать в таких случаях не имеет смысла, так как клиент либо неправильно поймет совет психолога и вместо пользы получится вред, либо просто "закроется" от необходимости его "переварить", продумать. Может быть и так! Закончится консультация, клиент уйдет и забудет рекомендации психолога.

Клиент может быть психологически не готов принять советы психолога, если он хочет использовать консультанта в борьбе с каким-либо значимым для себя человеком. Например, обратившаяся к психологу родительница, имеющая проблемы с мужем, чуть ли не на первой минуте беседы говорит: *"Я хочу, чтобы вы сказали моему мужу, что в нашем споре права я, а не он"*.

Так или иначе, решая, давать совет клиенту или нет, консультант обязан оценить его психологическую готовность к адекватному принятию этого совета. Если в ситуации налицо отсутствие готовности клиента к правильному "усвоению" и "присвоению" психологических рекомендаций, последние должны быть исключены из процесса консультирования.

## **§2. Применение психодиагностических методик при консультировании**

### **Когда, как и с какой целью?**

Применение психологом психодиагностических средств в ходе консультирования связано с выполнением определенных условий. **Во-первых**, психодиагностические процедуры не **должны** быть слишком громоздкими, трудоемкими и продолжительными по времени. Не следует забывать, что главным содержательным началом в консультационной работе выступает именно живая беседа психолога и клиента: рассказ последнего о своих пережива-

ниях, обсуждение его проблемной ситуации, сопереживание и сочувствие. Перечисленные элементы консультативного процесса - это составляющие человеческого общения, которое может прерваться, остановиться, начать свое движение "по другому руслу", если психолог перестанет общаться и введет диагностические средства вопреки логике разворачивающейся беседы.

Если в ходе консультации возникает задача сугубо психодиагностической оценки индивидуально-психических особенностей клиента, целесообразно выделить отдельный день для специального психодиагностического обследования. В рамках психологической консультации могут быть организованы только облегченные и непродолжительные по времени "психодиагностические пробы", подчиненные целям консультативного процесса и органично включенные в динамику коммуникативных взаимодействий психолога и клиента.

**Недопустимо, например, в тот момент, когда эмоциональная клиентка на консультации плачет, предлагать ей какой-либо опросник, оценивающий уровень ее тревожности или невротизма. Разумно назначить повторную встречу для проведения специального психодиагностического обследования, если в этом есть необходимость.**

**Во-вторых,** если в ходе консультации психолог применяет диагностический опросник, последний может выступить вспомогательным средством для "запуска" основного процесса беседы.

Например, к психологу на консультацию мать привела сына-подростка. После краткой предварительной беседы с родительницей психолог пытается начать разговор с подростком (в отсутствие матери). Парень упрямо молчит. Он зажат, скован и вообще не намерен говорить о своих проблемах,

Если при помощи коммуникативных средств психологу не удалось "разговорить" подростка, в такой ситуации можно использовать какой-либо опросник, способствующий активизации беседы.

Заполняя бланк ответов, подросток вынужден будет вступить в общение с психологом, уточняя вопросы теста, спрашивая, в какой форме следует фиксировать ответы, как быстро надо отвечать и т.д.

Возникнув сначала как диалог между подростком и психологом по поводу теста, такая беседа усилиями психолога постепенно превращается в диалог по поводу проблемы подростка.

Кроме этого, применяя диагностический опросник в качестве "пускового" коммуникативного средства, психолог, наблюдая за своим клиентом, сможет получить о нем дополнительные сведения: на какие вопросы теста подросток отвечает с ходу и не задумываясь, какие вопросы вызывают у него продолжительные размышления, серьезно или несерьезно он относится к встрече с психологом, готов ли он к открытому доверительному разговору

или полностью закрыт для общения. Результаты наблюдения психолога в этом случае могут быть полезными и информативными для дальнейшего построения консультативного процесса.

**В-третьих**, диагностическая методика рисуночного типа может быть успешно применена, если клиент на консультации - учащийся, плохо владеющий речью и с которым трудно рассчитывать на полноценное общение. Подобные методики часто используются также на консультации, если психолог работает с младшим школьником. После выполнения ребенком задания психолога в дальнейшем весь коммуникативный процесс строится по поводу рисунка: психолог спрашивает, ребенок объясняет свой рисунок. В ходе такого взаимодействия у психолога появляются возможности сформулировать некоторые провокационные, проверочные или стимулирующие вопросы.

Конкретный пример. Ученица второго класса по заданию психолога нарисовала рисунок "Моя семья". Психолог расспрашивает ребенка о рисунке, время от времени задавая вопросы типа: *"А часто вы бываете дома все вместе, всей семьей?"*, *"Где тебе лучше всего: дома или в школе?"*, *"Кого бы ты хотела нарисовать красиво-красиво?"* *"Кого бы тебе не хотелось рисовать?"* и другие.

И наконец, **в-четвертых**, проективная диагностическая методика может быть применена в процессе консультирования, если необходимо оперативно по ходу беседы выявить глубинные тенденции личности клиента, неосознаваемые им самим.

## **Психолог как "диагностический инструмент"**

Использование диагностических средств при консультировании касается не только вербальных и невербальных (проективных) методик. Важно также обсудить вопрос о психодиагностических возможностях самого психолога как специалиста и понимающего, чувствующего человека.

Психологическая консультация, по существу, это процесс взаимосвязанных и взаимозависимых коммуникативных действий между психологом и клиентом. Возникающая равнодействующая, составляющая содержательный стержень беседы, задается как психологом, так и клиентом. Коммуникативная структура ситуации консультирования, как спутанный "клубок" взаимодействий двух участников, механически не разматывается на отдельные нити, которые внесены либо психологом, либо клиентом. Это могут быть взаимные психологические защиты обоих участников консультации, перекресты взаимных проекций, эмоциональные

отражения внутренних состояний и "зеркальные" (рефлексивные) размышления по поводу рассуждений.

Субъективно включенный в ситуацию беседы психолог является, по существу, лучшим "диагностическим инструментом": он тонко чувствует, что происходит, оценивает состояние своего клиента, фиксирует живую динамику беседы. Трудность здесь заключается в том, каким образом психологу учитывать самого себя и свое влияние на развитие ситуации, а также, при невозможности полностью вычленить свою долю участия, как психологически грамотно оценить клиента, используя самого себя в качестве "диагностического инструмента".

Чтобы психолог получил возможность оценить свое собственное влияние на ход консультации и выступить, таким образом, "средством психодиагностики", адекватно оценивающим состояние и проблемную ситуацию клиента, ему необходимо проанализировать консультативный процесс с отстраненной позиции внешнего наблюдателя, как бы со стороны. Как это сделать?

Опытные консультанты, как правило, владеют способностью одновременно присутствовать как внутри процесса беседы, так и занимать позицию вне него или над ним. Включаясь в разговор и выступая полноценным участником коммуникации, психолог параллельно корректирует и оценивает клиента, самого себя и ситуацию. Такая двойственная позиция помогает психологу доверять своим ощущениям, чувствам и размышлениям, сохранять необходимую дистанцию с клиентом и получать адекватное представление как о своем собственном участии, так и реально оценивать и понимать своего клиента.

Один из эффективных способов, создающих условия для овладения психологом отстраненной позицией на консультации, - это ведение скрытой магнитофонной записи беседы. В этом случае после окончания консультации психолог сможет прослушать запись беседы, вычленить конструктивные линии разговора, которые он не заметил при живой беседе, заметить свои ошибки там, где, как ему казалось, он действовал правильно.

Даже если рассматриваемая консультация была одноразовой встречей с клиентом, психолог, изучив магнитофонную запись, получает возможность коррекции собственного стиля ведения консультирования, анализа своих ошибок и причин, их вызвавших, понимания специфики своего воздействия на ход разговора

и поведения клиента, оценки эффективности принятых на консультации решений и предложенных клиенту советов и рекомендаций. Такая работа с магнитофонной записью полезна для профессионального мастерства психолога. Точное понимание самого себя, своего стиля и своего участия в консультативном процессе обязательно проявится в повышении эффективности последующей консультации.

Если же после проведения первичной встречи запланирован еще ряд консультаций с данным клиентом или клиентами, при прослушивании магнитофонной записи психолог производит более достоверную диагностику клиента, самого себя и своих взаимодействий с ним. Такая диагностика способствует выработке эффективных и реалистичных советов и рекомендаций для клиента.

Если по определенным соображениям психолог не применяет на консультации магнитофон, желательно, чтобы он вел краткие записи по ходу беседы или сразу после ее окончания записал для себя по памяти основные содержательные моменты состоявшегося разговора, особенности проблемной ситуации клиента и его поведения, примененные на консультации средства воздействия на клиента, предложенные советы и рекомендации. Такая запись "по свежей памяти" может быть полезной как для повышения профессионального уровня психолога и накопления опыта, так и для оценки клиента, самого себя и своих взаимодействий с ним.

### **Методика включенного наблюдения**

Как было сказано выше, в ходе консультации психолог может вести записи беседы. Опыт показывает, что, если объяснить, зачем и почему психолог время от времени что-то записывает, а также при наличии эмоционально-положительной атмосферы консультации, клиент, будь то взрослый или ребенок, нейтрально на это реагирует. Однако в некоторых случаях клиент может потребовать от психолога прекратить вести запись. Это может быть вызвано спецификой школьных взаимоотношений в педагогическом коллективе, а также, вполне вероятно, низкой степенью доверия клиента к тому, насколько строго психолог придерживается принципа конфиденциальности консультации.

Важно отметить при этом, что психолог ведет не объективные записи "фотографического характера". Включенный в ситуацию

беседы специалист не может быть беспристрастным "объективом фотоаппарата" (об этом мы рассуждали выше). Консультант фиксирует свои собственные оценки, ощущения, интерпретации, размышления. И в этом случае сам психолог выступает "психодиагностическим инструментом".

Для ведения объективных "фотографических" записей в ходе консультации можно пригласить специального наблюдателя-протоколиста, который не будет вступать в разговор и в функции которого входит только запись беседы. Однако приглашение такого внешнего наблюдателя может нарушить конфиденциальность консультации и вызвать со стороны клиента защитную реакцию или сопротивление.

Записи, которые ведет психолог в ходе беседы, могут быть по-разному оформлены в зависимости от того, какую консультацию проводит специалист.

Психолог проводит одноразовую консультацию. В этом случае записи психолога должны быть лаконичными, удобными по форме, не отнимающими много времени и полностью подчиненными процессу консультации. Рекомендуется записывать, разделив лист бумаги на две равные части. В одной части листа психолог фиксирует важные организационные и содержательные моменты беседы, в другой - собственные предположения по поводу диагноза клиента и его ситуации, а также краткие тезисы своих советов и рекомендаций, подкрепленные аргументами.

Разумеется, при такой записи определенная часть информации, возникающей в ходе разговора, остается "за кадром", и психолог, по существу, фиксирует только те "островки" коммуникативных взаимодействий и содержаний, которые ситуативно значимы для него или важны для организации стройной, планомерной консультации и разработки рекомендаций. Информация, которая осталась "в глубине подводных течений" разговора, может быть зафиксирована либо при помощи магнитофонной записи, либо уже после окончания консультации, по памяти.

Психолог проводит несколько консультаций с одним клиентом (или одними и теми же клиентами). Если у психолога запланировано несколько встреч с клиентами, то в ходе беседы предпочтительнее вести записи по заранее разработанному протоколу. В таком протоколе психолог фиксирует различные параметры наблюдения и изменений, возникающих в процессе консультации:



время консультации, поведение клиента, начало консультации, жалобы клиента, его объяснения и позиция, ожидания клиента и его готовность к разговору, отношение клиента к самому психологу и его советам, прогноз.

Заполнение психологом протокола включенного наблюдения производится по графам, что дает возможность записывать возникающие в ходе консультации изменения по выделенным параметрам.

**Графа 1 "Время консультации":** записывается время консультации, в течение которого психолог производит свои записи (например, 10 минут от начала консультации, 25 минут и т.п.).

**Графа 2 "Поведение клиента":** фиксируются речевые и неречевые особенности в поведении клиента, внешне выраженные свойства его характера, данные о его внутреннем состоянии в начале консультации и на протяжении всего разговора.

**Графа 3 "Начало консультации":** характеристика позиции клиента в начале консультации (активная, пассивная), были ли применены активизирующие средства со стороны психолога с целью "запуска" разговора, как клиент включился в беседу.

**Графа 4 "Жалоба клиента":** особенности рассказа клиента о своей проблеме (на что и на кого он жалуется, какие аргументы приводит в защиту своего мнения, как описывает свою проблемную ситуацию).

**Графа 5 "Объяснения клиента":** интерпретации и оценки клиента, его объяснения, отношение к проблеме, его видение своего собственного места и участия в возникновении и разворачивании проблемной ситуации.

**Графа 6 "Позиция клиента":** какова позиция клиента по отношению к своей проблеме (пассивная, страдательная, позиция смирения, апатии, депрессии или активная, оптимистичная, с выраженным желанием что-то изменить к лучшему, приложить СВОИ усилия).

**Графа 7 "Ожидания клиента":** что клиент ждет от психолога и консультации (психологической поддержки, конкретной ПОМОЩИ, советов и рекомендаций, просто разговора по душам и т.п.).

**Графа 8 "Готовность к разговору":** степень доверия и открытости клиента по отношению к разговору, проявление психологических защит со стороны клиента.

**Графа 9 "Отношение к психологу":** как клиент относится к психологу и каким образом это отношение меняется в ходе консультации.

**Графа 10 "Отношение к советам психолога":** особенности отношения клиента к советам и рекомендациям, которые высказывает психолог в конце беседы (активно, с явно выраженным желанием реализовать советы психолога, или пассивное, при отсутствии желания приложить свои силы к изменению собственной проблемной ситуации).

**Графа 11 "Прогноз":** психолог записывает свои впечатления по поводу предполагаемого поведения клиента и развития его проблемной ситуации.

### **§3. "Диагностические пробы" при консультировании младших школьников**

Когда родители или учитель приходят к психологу на консультацию по поводу проблем воспитания или обучения младшего школьника, они формулируют причины своего обращения. Основной задачей психолога здесь выступает определение декларируемых (открытых) или скрытых причин. При этом необходимо не только проанализировать особенности видения взрослыми проблем ребенка, но и получить психологические сведения о том, как ребенок представляет самого себя, свою ситуацию в школе и дома, как он эмоционально относится к себе и своей школьной и домашней жизни. Словом, психологу необходимо увидеть проблемную зону жизненной ситуации "глазами ребенка", а не только "глазами взрослых" (родителей или учителя).

Почему психологу важно увидеть ситуацию "глазами ребенка"?

При соотнесении представлений взрослых и ребенка психолог может построить объемную, наиболее приближенную к реальной модель проблемной ситуации.

Консультация психолога направлена прежде всего на то, чтобы оказать психологическую помощь ребенку. Для того чтобы такая помощь была адекватной, психолог должен иметь довольно точную информацию об индивидуально-психологических особенностях младшего школьника и о том, какую позицию он занимает в ситуации, как он сам относится к себе и окружающим его людям в семье и школе.

Во многих случаях, жалуясь на ребенка, взрослые осознанно или неосознанно "маскируют" собственные проблемы. Поэтому, получив данные о том, что ребенок в целом спокоен, развит и благополучен, следует обратить внимание на проблемы взрослых, обратившихся за консультацией. По-видимому, ребенок - это только благовидный "предлог" и психологическая помощь нужна скорее взрослым, нежели ребенку, или взрослым и ребенку одновременно.

Итак, важно увидеть проблемную ситуацию через призму детского восприятия. Однако именно в этом моменте психолог встречает серьезную трудность, заключающуюся в том, что младший школьник, естественно, не может подробно и детализированно рассказать о самом себе и своей ситуации в школе и дома. Задавая ребенку прямые вопросы: *"Тебе нравится в школе?"*, *"Какой школьный предмет тебе нравится?"*, *"Как к тебе относится учитель?"*, *"Как ты чувствуешь себя дома?"* и т.п., психолог рискует услышать от ученика в основном два типа ответов.

Младший школьник может ответить, что все хорошо и ему все нравится, не потому что это на самом деле, а потому, что в данном случае проявляется естественная защитная реакция. *"Если ответить, что все хорошо, то и проблем никаких нет"* - примерно так (в переводе на взрослый язык) может чувствовать и думать ребенок. Он может ответить, что все хорошо, и потому что мама дома учит: *"В школе и дома должно быть все хорошо"*. Исходя из своего небольшого жизненного опыта, младший школьник уже знает, что лучше давать положительные, нежели отрицательные оценки себе и окружающим.

"Отраженные" ответы ребенка объясняются также и тем, что последний просто не задумывается о том, о чем его спрашивают. "Отраженный" характер ответов младшего школьника в этом случае выражается таким образом.

Например, психолог спрашивает: *"Тебе нравится учиться в школе?"* Ответ: *"Мне нравится учиться в школе"*. Если же вопрос сформулирован по-другому: *"Тебе не нравится учиться в школе?"*, может последовать ответ: *"Мне не нравится учиться в школе"*.

Чтобы получить представление о ситуации, как ее видит ребенок, а также сведения о том, как он относится к самому себе и своим близким и учителю, на консультации психолог может с успехом использовать рисуночные "диагностические пробы". В пользу последних приведем следующие соображения.

Во-первых, младший школьник, как правило, любит рисовать, с помощью такого задания психолог может организовать положительную социально-психологическую атмосферу на консультации, а также "снять" внутреннее напряжение ребенка. Во-вторых, не мешая ребенку рисовать, психолог разговаривает с ним, задает вопросы как по поводу рисунка, так и по поводу его жизненной ситуации. В-третьих, рисуночные тесты очень информативны и часто помогают психологу составить такое представление о ситуации, какое реально существует у ребенка.

### **Методика "Моя семья" \***

Психолог дает ребенку чистый лист бумаги и цветные карандаши со словами: *"Я прошу тебя нарисовать рисунок. Давай назовем его "Моя семья". Нарисуй, пожалуйста, с кем ты живешь в своем доме"*.

Как обычно реагируют младшие школьники на такое предложение?

Некоторые охотно берутся за карандаши и с удовольствием рисуют. Другие уточняют задание: *"А кого рисовать?"*, *"А можно нарисовать собаку, которая живет с нами?"*, *"А можно нарисовать бабушку, которая с нами не живет, но я ее очень люблю?"* и т.п. Третьи начинают сомневаться в своих художественных способностях: *"Я не могу рисовать людей"*, *"У меня не получится"*, *"У меня может получиться некрасиво"* и проч.

Психологу важно быть внимательным и правильно понять поведение ученика, когда он приступает к рисованию.

Так, в первом случае можно предположить, что дети, активно начинающие рисовать, уверены в себе, оптимистичны и живут в благополучной семье.

Во втором случае, по-видимому, ребенок не получает необходимого ему внимания и тепла от членов семьи, живущих рядом, и по этой причине он тянется к общению с животными или бабушкой.

Может быть и другое объяснение: ученик любит животных, его привязанность к собаке говорит не столько об эмоциональном го-

Здесь предлагается краткое описание этой методики. Подробный анализ психодиагностических данных, полученных при помощи методики "Моя семья", представлен в книгах: Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. - М., "Педагогика", 1989; Шелби Б. Тесты для детей. - Тюмень, 1994; Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. - М., Дидакт, 1992.

лоде, который он испытывает, сколько о развивающихся специальных способностях и интересах (возможно, в будущем он станет биологом).

Относительно бабушки возможно следующее: бабушка редко бывает в семье, где живет ребенок, и, несмотря на то что дома все хорошо, ребенок скучает по ней.

В любом случае важно отметить, что анализ и интерпретация проявляющихся в поведении ребенка психологических особенностей не должна ограничиться только одной гипотезой. Приступая к консультации, психолог формулирует "веер" различных гипотез с тем, чтобы в ходе беседы их проверить и уточнить, какие-то отбросить, а другие оставить.

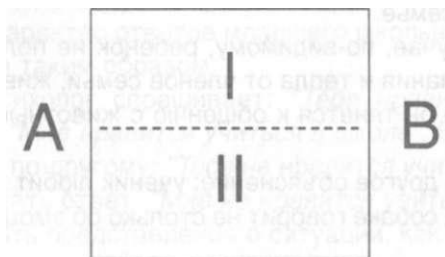
В третьем случае возможны такие объяснения: либо ребенок не уверен в себе и ему необходимо постоянное подкрепление со стороны взрослого; либо младший школьник в целом имеет позитивную самооценку, но учительница всегда занижает ему оценку по рисованию, и он считает себя "плохим художником". Наконец, не исключено, что ребенок не хочет рисовать свою семью и его вопросы к психологу лишь стремление "увильнуть" от выполнения задания.

### **Анализ рисунков младших школьников**

Обратите внимание, в какой части листа расположен рисунок (см. схему 2).

Схема 2

Подготовка пространства листа  
для анализа детского рисунка



Если лист бумаги разделить пополам по линии АВ, то верхняя часть листа - это часть I, нижняя - II.

Рисунок, расположенный в верхней части листа (I), может свидетельствовать о завышенной самооценке младшего школьника (рис. 1).

Картинка, помещенная в нижнюю часть (II), предположительно может показывать, что у ребенка заниженная самооценка. Если фигурки, нарисованные ребенком в нижней части листа, маленькие, как бы "прижатые" к нижней кромке, это может говорить о том, что ребенок внутренне зажат, скован и, возможно, эмоционально подавлен (рис. 2). В этом случае психолог-консультант не ставит оценку или диагноз, а только формулирует предположение, которое он еще будет проверять в ходе беседы.

Рисунок ребенка расположен в центре листа, фигурки людей изображены крупно, размашисто. Так выполнить задание может ребенок эмоционально развитый, благополучный, позитивно понимающий самого себя и свою семью (рис. 3).

Следующее действие психолога - это анализ нарисованного содержания и выявление диагностического символизма рисунка.

Ребенок нарисовал дом, в котором много окон, есть входная дверь, крыша, труба... В небе - солнце, рядом с домом растет дерево. Людей нет (рис. 4,5,6). "Вер" гипотез относительно подобного рисунка может быть следующим:

- ребенок рисует дом, в котором он живет, но не рисует конкретно свою семью, что, вероятно, говорит о том, что эмоционально семья не привлекательна для него;
- ребенок чувствует себя отверженным в своей семье;
- семья - источник неприятных переживаний для ребенка.

Ребенок может изобразить также свою квартиру или комнату, но без людей. Возможное объяснение подобного рисунка приблизительно такое же, как и в предыдущем случае.

Бывает, что ребенок рисует квартиру или комнату, в которой он живет, а также близких родственников. Но все члены семьи на картинке существуют как бы отдельно и заняты своими делами. Например, мама готовит еду, отец читает газету, сестра играет на пианино, а сам автор рисунка **занимается** с собакой. Психолог может предположить, что младший школьник не ощущает психологического единства и целостности своей семьи. Он чувствует, что каждый занят своим делом и эмоциональные взаимосвязи между членами семьи ослаблены (рис. 7).

Важный параметр диагностики - это величина и расположение фигурок людей на листке бумаги. Ниже схематично приведены основные типы детских рисунков относительно данного параметра (см. схему 3).

### Интерпретация позиций членов семьи при анализе детского рисунка "Моя семья".



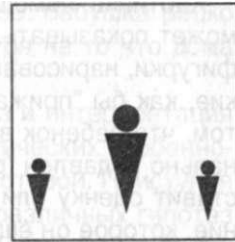
Папа Мама Ребенок

Папа - доминантный и лидирующий, у мамы и ребенка - теплые близкие взаимоотношения.



Папа Мама Ребенок

Лидер в семье - мама. Ребенок общается больше всего с ней. Папа - на периферии семейных отношений.



Папа Ребенок Мама

Ребенок - в центре внимания семьи. Родители живут как бы для ребенка.



Папа Мама Ребенок

Папа и мама - в тесном взаимодействии. Ребенок - вне поля их зрения



Папа Мама и Ребенок

Папа властный и авторитарный. Мать и ребенок чувствуют себя в семье несколько подавленно (в представлении ребенка).

### Цветовое решение рисунка

Причины использования ребенком того или иного цвета столь разнообразны, что желательно воздерживаться от искушения давать однозначную интерпретацию цветового решения детского рисунка.

Так, каждый ребенок обладает интуитивным, спонтанным и глубоко индивидуальным чувством цвета, и часто его видение и ощущение цветов совсем не совпадают с признанной среди психологов интерпретацией основных цветов в соответствии с известной методикой М.Люшера\*.

\* См.: Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М., "Просвещение", 1984. (Тест Люшера. С. 173-175).

Ребенок также с удовольствием "играет в цвет". Он может нарисовать красное море или желтое дерево, не стараясь отразить "объективную реальность".

Можно заметить, что во многих случаях дети выбирают какой-либо цвет и весь рисунок выполняют только в этом цвете. Если ребенку нравится, например, красный цвет, он предпочтет его всем остальным, совершенно не принимая во внимание тот факт, соответствует данный цвет существующим предметам или нет. И наоборот, если в рисунке "Моя семья" ребенок изображает отца всегда только в черном костюме, это может свидетельствовать не столько о том, что взаимоотношения с отцом вызывают в ребенке чувства подавленности, страха и огорчения (по Люшеру), сколько о том, что у отца есть черный спортивный костюм, в котором его наиболее часто ребенок видит дома.

Использование цвета ребенком зависит, разумеется, и от социокультурного фактора. Деревенские дети чаще рисуют природу, подбирая реальные цвета. Городские дети вынуждены ориентироваться на те цветовые нормы, о которых им сказали в школе: небо - голубое (хотя в городе небо редко бывает голубым, скорее оно серое), трава - зеленая, солнце - желтое и т.п. Городские дети в основном видят перед собой черно-бело-серые городские пейзажи, и использование ими ярких цветов возможно либо в результате школьного обучения, либо как следствие проявления внутренне-спонтанного ощущения цвета, присущего ребенку.

При выборе цвета и младшими школьниками, и вообще человеком имеет значение также их принадлежность к определенной этнической группе. Например, в Китае белый - это цвет траура и печали, тогда как во многих других культурах белый цвет ассоциируется со свежестью, чистотой, прохладой, холодом (белый снег). Для финнов синий цвет может ассоциироваться с верностью, надеждой и свободой (цвет национального флага). Для русских синий цвет может олицетворять различные и подчас противоположные состояния: цвет неба и моря, цвет василька - положительные; негативные - отсутствие возможности в проявлении индивидуальности (синяя униформа), ассоциации с тоской, печалью, грустью. Красный цвет тоже имеет разночтения в различных культурах. Для европейцев это цвет, символизирующий аг-



рессивность, напор, возбуждение. Для русских красный - это красивый, выражающий также активность, борьбу, победу\*.

Чрезвычайная многозначность в интерпретации цветового решения детского рисунка требует индивидуального подхода к каждому. Основные действия психолога здесь могут быть следующими.

1. Можно принять во внимание опыт, свидетельствующий, что уверенные в себе, активные и благополучные дети стараются использовать в своем рисунке обычно не менее 5-8 цветов. Дети, применяющие 1-2 цвета, могут быть внутренне подавлены либо испытывать функциональное состояние покоя, расслабленности, пассивности.

2. Замечено также, что активные и деятельные дети предпочитают яркие цвета, а дети спокойные и уравновешенные - более неопределенные.

3. Необходимо понаблюдать, как ребенок выбирает цвета для рисунка. Если он берет карандаши, краски, цветные мелки или фломастеры вяло и неохотно, это может свидетельствовать о его пониженном эмоциональном тоне (плохом, подавленном настроении). Если же ребенок излишне активно пользуется разными цветами и закрашивает предметы, не соблюдая их очертаний, тогда можно говорить о его неуравновешенности или склонности к преувеличению.

4. Если ребенок активно экспериментирует с цветом, смешивает разные цвета, придумывает новые цветовые решения - данный факт, скорее всего, отражает творческий потенциал в ребенке, художественные задатки.

5. Основную информацию психолог может получить, задавая ребенку вопросы по поводу его рисунка. Когда ребенок раскрашивает рисунок, спросите: "Что ты чувствуешь, когда закрашиваешь небо оранжевым карандашом?", "Какой запах имеет этот синий цвет?", "С чем можно сравнить этот желтый цвет?"

6. Дайте ребенку задание нарисовать "холодный дом", "грустную комнату", "веселое дерево". Проследите, какие цвета он будет использовать. И если для ребенка "веселое дерево" - это дерево красного цвета, следовательно, последний ассоциируется у него именно с радостью.

\* См.: Сорокин Ю.А. и др. Цветовые этноидемы как объект психолингвистики // Этнопсихолингвистика. - М., "Наука", 1988. С.49-58.

7. Старайтесь давать ребенку свободу в выборе цвета и больше слушайте, как он сам чувствует и объясняет цвета своего рисунка. Если будете придерживаться этих правил, вы получите достоверную информацию о внутреннем эмоциональном состоянии ребенка.

8. Обратите внимание на общее "настроение" рисунков. Эмоциональная направленность детских рисунков отражает семейную атмосферу, как ее видят дети. Рисунки младших школьников могут быть грустными (рис. 8), веселыми (рис. 9,10,11), строгими (рис. 12).

### **Практикум по методике "Моя семья"**

Рисунки детей на тему "Моя семья" чрезвычайно разнообразны. Например, многие дети рисуют так называемые рамочные портреты членов своей семьи. Причем эмоциональный тон таких рисунков может отражать всю гамму человеческих чувств: от радостного и жизнеутверждающего (рис. 13) до строгого и сдержанного (рис. 14). В этом ряду встречаются и рисунки, требующие специального размышления со стороны психолога (рис. 15,16). Так, можно предполагать, что ребенок чувствует отдаленность друг от друга членов его семьи, где каждый сам по себе.

Особую группу составляют собственно "портретные рисунки" (рис. 17,18,19). Скорее всего, их авторы чувствуют себя нестабильно, без прочной жизненной основы, как бы "без корней".

Младшие школьники рисуют также "характерные рисунки". Для примера разберем рис. 20, он принадлежит Жене Г., ученику II класса. Посмотрите внимательно на рисунок и постарайтесь ответить на вопросы:

1. Кто из членов семьи находится в центре рисунка? Какие отличительные особенности в фигуре папы вы можете отметить? Как нарисован брат Олег?

2. В какой символической форме нарисована мама? Как вы думаете, почему ребенок так изобразил свою маму?

3. Как Женя показал второго брата Андрея? Что бы вы могли сказать о том, каким видит он своего брата?

4. Как Женя нарисовал самого себя? Какие предположения можно сформулировать относительно его места и позиции в семье?

А теперь, после размышлений, прочитайте, как складывается семейная ситуация Жени Г. и какое место в семье он занимает.

Семейная ситуация Жени Г. В семье трое сыновей: Олег, Андрей и Женя (автор рисунка). Родители очень любят младшего сына, Олега. Они считают его талантливым и самым успешным из сыновей. Мама очень нежно и трепетно относится к младшему сыну. Старший сын, Андрей, учится в V классе и довольно спокойно (нейтрально) смотрит на такую семейную ситуацию. Средний сын, Женя, тянется к матери и старается попасть в центр семейных отношений. Однако мать не принимает среднего сына, он кажется ей неуклюжим и неинтересным. Она часто ругает его по мелочам, критична и холодна с сыном. Мальчик внутренне напряжен, часто грубит, агрессивно настроен по отношению к младшему брату Олегу.

## Методика "Автопортрет"

Чтобы выяснить, как младший школьник относится к самому себе и каким он себя представляет, в ходе консультирования может быть применена методика "Автопортрет".

Психолог предлагает ученику нарисовать самого себя: *"Нарисуй мне, пожалуйста, свой автопортрет. Для меня не важно, похоже получится или нет. Главное, чтобы ты нарисовал самого себя!"*

На рис. 21 и 22 представлены автопортреты мальчиков, характеризующихся позитивным принятием самих себя. Рисунки детей очень выразительны: активный, общительный и открытый, лидер в классе и отличник Дима Н. (рис. 21); веселый, энергичный, неусидчивый, любящий мальчишеские драки, еле дотягивающий до тройки Петя Р. (рис. 22). На рис. 23 и 24 дети продемонстрировали более сложную самооценку. Скромный, тихий и незаметный Олег П., мечтающий о дальних полетах и представляющий себя космонавтом (рис. 23); маленькая, как будто подавленная облаками, неуверенная и беззащитная фигурка Никиты С. (рис. 24).

Автопортреты девочек тоже очень интересны. Посмотрите: лиричная, изящная, поэтическая Юлия К. (рис. 25); слабая, астенизированная, необщительная, замкнутая Катя Н. (рис. 26); веселая и жизнерадостная Маша С. (рис. 27); спокойная, медлительная, склонная к одиночеству Лена А. (рис. 28).

Можно предложить некоторые общие ориентиры для интерпретации детского рисунка "Автопортрет".

Голова. Большая голова на рисунке может означать наличие выраженной интеллектуальной направленности, маленькая - обычно недовольство своим интеллектом.

Глаза. Большие глаза на рисунке девочек - позитивная половая идентификация. Большие глаза могут свидетельствовать также о чувствительности к общественному мнению (конформизм). Ма-

ленькие или закрытые глаза - выражение тенденции к интроверсии (поглощенности своим внутренним миром, замкнутости).

Уши и нос. Большие уши предполагают чувствительность к внешней критике, оценке. Большие уши могут также означать стремление ребенка к получению информации извне, от других людей. Крупный нос и выделенные ноздри - склонность к грубости и агрессии.

Рот. Выделенный, акцентированный рот можно интерпретировать как склонность к активному общению, коммуникабельность. Отсутствие рта - либо как депрессию, либо вялость в общении, необщительность.

Руки. Символизируют контакт ребенка с окружающим миром. Скованные руки, вяло опущенные вдоль тела, - могут свидетельствовать о том, что ребенок чувствует себя замкнутым, нерешительным в общении человеком. Длинные и сильные руки символизируют высокий уровень притязаний, высокую самооценку и экстравертированность. Очень короткие руки - отсутствие амбициозности, некоторая неуверенность в себе.

Ноги. Длинные ноги могут выражать потребность в независимости. Если ребенок рисует себя без ног - это может быть проявлением внутреннего чувства нестабильности и отсутствия внутренней **ОСНОВЫ\***.

## **Методика "Необитаемый остров"**

Методика направлена на выявление сферы интересов младшего школьника, его привязанностей. Кроме данной диагностической ценности, методика позволяет получить сведения об общих чертах личности и характера учащихся.

Психолог обращается к ребенку: *"Представь, что ты отправляешься в путешествие на необитаемый остров. Тебе придется прожить там несколько месяцев. Какие вещи или предметы ты бы взял с собой?"*

Рисунки некоторых ребят свидетельствуют о том, что они активны, деятельны и практичны (рис. 29,30). Другие говорят о привязанности к домашним животным (рис. 31,32).

\* Более детальный анализ по данной методике представлен в книге "Каталог интерпретаций. Методики "Дом", "Дерево", "Человек". - М., МПО "Альтернатива", 1993.

## **§4. Психологическое консультирование подростков и старших школьников**

### Как начать беседу с подростком или старшим школьником?

Для многих психологов начало беседы с подростком или старшим школьником - это одна из сложных ситуаций. В том случае, если ученика к психологу привели родители или учитель, в первые минуты беседы молодой человек либо испытывает чувства неудобства и сопротивления (*"Зачем меня привели к психологу? Что я - ненормальный?"*), либо демонстрирует безразличное отношение (*"О чем мне разговаривать с психологом? У меня и так все в порядке"*). Бывает, что школьник или школьница, наоборот, ждут от психолога готового совета и настроены только на пассивное участие в ходе консультации (*"Я сейчас все расскажу, а психолог посоветует, что мне делать"*).

Каждый раз, начиная психологическую консультацию с подростком или старшеклассником, психолог решает задачу "запуска" беседы, организации доверительного, эмоционально-открытого разговора, нейтрализации внутреннего сопротивления своего юного клиента, активизации его интереса к анализу своих проблем, а также формирования его стремления к самостоятельному решению собственной проблемной ситуации.

Как это сделать? Предлагаю несколько методических приемов, которые помогут школьному психологу активно начать консультацию и направить ее по нужному руслу.

### **Методический прием "Давай думать вместе!"**

Перед психологом - подросток или старший школьник с пассивной установкой. Чтобы нейтрализовать устремление школьника на получение готового совета и активизировать его поведение, психолог начинает консультацию следующими словами: *"Давай попробуем вместе решить твою проблему! Готового решения я предложить не могу, мы будем обсуждать вопросы, связанные с твоей проблемой, и вместе искать решение."*

*Было бы здорово, если бы у нас получился разговор равных людей. Анализируя твои проблемы, я могу также испытывать сложности, как и ты. Правда, у меня есть профессиональные знания и жизненный опыт. Я постараюсь помочь тебе. Но решение необходимо принимать тебе самому".*

## **Методический прием "Психологический контакт"**

Обстановка беседы должна располагать учащегося к общению и способствовать тому, чтобы он действительно почувствовал себя психологически равноправным со взрослым. Если же психолог начинает беседу словами: *"Ну, что у тебя опять случилось?"*, произнесенными "учительским голосом", со строго-формальным выражением лица, у клиента "сработает" установка взаимоотношений типа "учитель-ученик" и психологической беседы не получится. Для налаживания начального эмоционально-положительного психологического контакта желательно задать подростку или старшему школьнику несколько нейтральных вопросов (о новом музыкальном ансамбле, кинофильме и др.). С первых же минут встречи необходимо показать, что консультант видит в своем юном партнере по общению не только клиента, но прежде всего интересного собеседника.

## **Методический прием "Человечек"**

Психологическая консультация, если школьники пришли "не по своей воле", а их привели взрослые, обычно в какой-то степени травмирует ребят. Дело в том, что во время школьного обучения ученик находится среди одноклассников, "в массе коллектива" и это положение для него привычно. На консультации, чувствуя себя в центре внимания взрослого, он начинает волноваться, ждет подкрепления своей самооценки, теряется в ответах.

В этом случае эффективен прием "Человечек". На листке бумаги консультант рисует стилизованную фигурку человечка и говорит: *"Смотри! Это твой ровесник. Зовут его, например, Игорь. Сейчас мы будем обсуждать вопросы, связанные с его проблемой. Правда, я довольно мало знаю о его конкретной ситуации. Тебе тоже придется немного рассказать о нем"*.

В диалоге составляется общий рассказ о нарисованном человечке, юноше Игоре. Как правило, основная информация взята из конкретной ситуации реального клиента, сидящего перед психологом. Напряженность нашего клиента заметно снижается: рассказывать приходится не о себе самом, а о ровеснике. И хотя он понимает символизм данного действия, тем не менее беседа становится более динамичной и открытой. Снижению внутренней напряженности способствует и тот момент, что школьник понимает: аналогичные трудности довольно часто встречаются в жиз-

ни его ровесников. А если это так, необходимо не стыдиться и зажиматься, а обсуждать, чтобы решать их.

### **Методический прием "Проблемная ситуация"**

В качестве одного из эффективных средств активизации внимания и позиции подростка или старшего школьника на консультации может быть использовано постоянное подчеркивание со стороны психолога того факта, что не только ученик, но и он сам в данный момент находятся в проблемной ситуации. Такое положение дел вполне естественно, поскольку на консультации решаются действительно сложные вопросы.

При этом психологическая беседа проводится в форме двухфазного разговора. На первой обсуждаются проблемы клиента и анализируются возникшие трудности. Консультант и школьник находятся в предметной, содержательной "плоскости" беседы.

При возникновении в разговоре "тупиков", недомолвок, нарушений во взаимопонимании полезно перейти ко второй фазе консультации. Здесь психолог активизирует внимание школьника не на проблеме как таковой, а на протекании самой консультативной беседы. Он может задавать такие вопросы: *"Какие проблемы нам с тобой удалось обсудить и что осталось за пределами нашей беседы?"*, *"Почему ты тогда согласился со мной, а сейчас нет?"*, *"Тебе нравится, как протекает наша беседа?"*, *"Тебе интересно?"*, *"В чем ты видишь пользу от нашего разговора?"*

По существу, вторая фаза беседы - **рефлексивная**: обсуждаются вопросы, связанные с протеканием самой консультативной беседы, наличием или отсутствием понимания между психологом и его клиентом, выявляются точки зрения, препятствующие взаимопониманию. Другими словами, анализируется организационно-коммуникативный "слой" психологической консультации и обсуждаются события, которые произошли в кабинете психолога по принципу "здесь и теперь".

Такое построение консультативной беседы способствует развитию у подростка или старшего школьника коммуникативных навыков, умений посмотреть на себя "со стороны", а также стремлений к взаимопониманию с партнером по общению.

## Методический прием "Зеркало"

Несмотря на то что начало консультации всегда связано с определенными сложностями, в наиболее трудное положение попадает психолог, если его клиент вообще отказывается разговаривать. Недоверчивый и находящийся в постоянном состоянии "защиты от взрослых", подросток говорит психологу: *"Что вы меня все время спрашиваете? Меня мать заставила прийти к вам, ее и спрашивайте!"*

*"Да не знаю я ничего!"*, - говорит подросток, а сам думает: "Скорее бы все это кончилось!"

*"Сам не понимаю, почему я это сделал!"* - разводит руками девятиклассник, и поверьте, часто это действительно так - импульсивный поступок.

*"Что вы со мной все возитесь? Ведь я просто дурак! Мне так учительница по математике все время говорит!"* - улыбается десятиклассник и испытующе смотрит вам в лицо. Он уже привык к тому, что взрослые его не понимают и оценивают весьма низко. Вы, как взрослый, такой же, как другие, или нет?

Итак, с самого начала - либо молчание, либо "коммуникативный тупик", который иногда труднее самого молчания.

В таком случае довольно эффективным может стать методический прием "Зеркало". Основываясь на некоторой информации, собранной о клиенте, психолог начинает рассказывать историю о другом школьнике, чья ситуация в главных чертах совпадает с ситуацией клиента. При этом важно, чтобы пол, возраст и основные индивидуально-психологические особенности выдуманного персонажа действительно совпадали с характеристикой консультируемого. Искусство психолога здесь состоит в том, чтобы к месту и тактично использовать в своем рассказе факты, соотносящиеся с личной проблемой ученика. Кроме этого, направленность такого рассказа способствует тому, чтобы школьник спонтанно, незаметно для себя подключился к рассказываемой психологом истории: что-то начал подправлять, дополнять, с чем-то согласился, а что-то поставил бы под сомнение.

Несмотря на то что психолог и школьник сочиняют рассказ "о ком-то другом", подросток, юноша или девушка, сможет в "этом другом" увидеть самого себя, как в своеобразном психологическом "зеркале". Такое "отзеркаливание" поможет молодому человеку лучше понять самого себя, отстраниться от своих проблем и увидеть их более спокойными и "объективными глазами".

Планируя повторную консультацию, можно предложить школьнику самому придумать историю о своем ровеснике и рассказать



ее при новой встрече с психологом. В этом случае консультант может попросить своего клиента более подробно охарактеризовать ситуацию в семье персонажа, его успехи в школе, описать взаимоотношения с друзьями, родителями. Кроме фактической стороны жизни главного героя, психолог может попросить ученика оценить поступки и решения героя своего рассказа.

### **Методический прием "Вербальное пространство"**

Перед психологом - подросток или старший школьник, которые привыкли, что взрослый в беседе с ними обычно много говорит, а им приходится чаще всего слушать и поддакивать (*"Взрослый всегда прав, даже тогда, когда он и не прав вовсе"* - так сказал мне один подросток). Действительно, учитель или родитель, организуя воспитательную беседу с подростком или старшеклассником, говорят о том, как надо делать или что не надо делать из того, что совершил их юный воспитанник или сын (дочь). В результате все "вербальное пространство" занимает взрослый, разговор строится как монолог взрослого, в котором изначально нет места для выражения позиции юным человеком. Физически присутствуя в пространстве беседы, психологически юноша или девушка просто выключены ИЗ нее.

Психолог должен следить за собой и стараться не соскальзывать на "глобальный монолог". Необходимо добиваться того, чтобы "вербальное пространство", имеющееся между консультантом и его клиентом, по времени участия в нем психолога и школьника было поделено как бы на равные половины.

Для этого психолог должен уметь:

- не говорить слишком много и долго;
- вовремя задавать своему клиенту вопросы;
- уметь держать паузу, т.е. ждать и молчать, когда ученик сам найдет подходящие слова и решится рассказать о чем-то сокровенном;
- избегать менторского тона в беседе;
- не прибегать к психологическому давлению, используя свой авторитет взрослого;
- аргументированно отстаивать свою точку зрения и принимать доводы своего юного собеседника.

## Консультация с трудным подростком (практикум)

В одной из московских школ руководительница седьмого класса привела ко мне в кабинет подростка. "Делайте с ним что хотите! - выдохнула она. - Сил моих больше нет!". Она посадила передо мной худенького мальчишку, хмурого, нахохлившегося и ожесточенного. Учительница ушла, а я посмотрела на своего нового подопечного. Парень явно ожидал от меня продолжения "проработки". Он тоскливо смотрел сквозь меня в окно, но по напряженному выражению его лица я чувствовала, что он "готовится к бою".

Начало психологического консультирования, тем более "трудного" подростка, всегда связано с большими сложностями: как установить психологический контакт? Как организовать взаимоотноверительные отношения? Как, наконец, помочь? Я обычно нахожу форму начала беседы интуитивно, "по ситуации", опираясь на собственную память о том, какой я сама была в подростковом возрасте, на свой профессиональный опыт и на активное желание сделать добро, помочь.

В данном случае я начала так: "Слушай, сегодня утром моей старшей дочери принесли журнал "Мы". Там интересная статья про рок-группу "Парк Горького". Тебе нравится этот ансамбль?" Вижу удивленное лицо мальчишки, но продолжаю монолог, рассуждая на тему о современных музыкальных группах, о классической музыке. Некоторое время парень хранит молчание, но потом вдруг не выдерживает моего "невежества" в области рок-музыки и начинает горячо спорить. Вот так мы в первый раз встретились со Стасом К., обсудили свои музыкальные вкусы, не согласились друг с другом и разошлись, надеясь на продолжение разговора.

После уроков я подошла к классной руководительнице и выслушала ее жалобы на Стаса: он постоянно срывает уроки, грубил учителям, пропускал занятия и вообще числился в разряде "школьных хулиганов". Но особенно меня привлекла его личная история. Я узнала, что примерно с полгода назад в жизни подростка одно за другим произошли несколько тяжелых событий, которые он пережил очень болезненно. В течение нескольких месяцев трудно, конфликтно разводились его родители, деля имущество и детей между собой (у Стаса еще младший брат). Стас достался матери, но был привязан к отцу, а обиженная мать всячески запрещала парню встречаться с отцом. Более того, оставшись одна, женщина ожесточилась и стала излишне формальной и строгой с сыном, пытаясь "заменить" ему отца и мать". За любую провинность у мальчишка отбирались магнитофон, велосипед и другие его любимые вещи. Отношения между матерью и сыном напоминали, скорее, военные действия двух враждующих государств, нежели взаимоотношения близких родственников.

В период предразводного конфликта в доме лежал онкологический больной - дед Стаса, который умер сразу же после развода родителей.

И последняя тяжелая "капля": на глазах у подростка погиб его близкий друг. Стас пытался ему помочь, но не смог и винил себя в смерти друга.

Согласитесь, не каждому взрослому по плечу вынести столько тяжелых событий за короткий промежуток времени! Мальчик ожесточился, он защищался практически против всех: родителей, учителей, знакомых и просто взрослых людей. Он не мог полноценно включиться в учебный процесс, поскольку находился в постоянном психологическом напряжении.

В наше трудное время часто именно у них, 11-15-летних, происходят личные трагедии: несчастная любовь, жесткий конфликт с родителями, уходы из дому, острое ощущение одиночества, хрупкость и незащищенность в условиях нашей сложной реально-

сти, частые, в последнее время особенно, попытки вообще уйти из жизни. Как **ПОМОЧЬ** таким подросткам?

Вернемся к моему рассказу. В течение примерно четырех месяцев **Стас**, встречая меня в школе на переменах, говорил: "Наталья Васильевна, мы не договорили..." Я отвечала: "Заходи после уроков".

Мы беседовали с ним о том, что его интересовало: о музыке, спорте, дружбе, его секретах и тайнах, взаимоотношениях с матерью и отцом, братом, любимой собакой и не любимой физикой и т.п. В моем кабинете он иногда делал уроки или просто читал книги, помогал мне обсчитывать результаты психологического обследования (конечно, не зная имен, просто считал цифры), рассказывал мне просмотренные кинофильмы. Месяца через два мы заговорили о его погибшем друге и вместе пытались понять, что реально **Стас** мог бы сделать, а что не мог.

Словом, были длительные дружеские беседы, скорее, доброжелательного взрослого человека и доверяющего ему не совсем взрослого человека, нежели психолога-консультанта и подростка-клиента. Во время наших бесед я искренне увлекалась их содержанием, спорила или соглашалась, но всегда серьезно, по-взрослому, не снисходительно и откровенно. В то же время я старалась поддержать: уменьшала боль по погибшему другу, давала возможность испытать радость от нормального, доброго разговора со взрослым (**Стас** был этого **ЛИШЕН!**), обсуждала его интересы, описывала те сферы жизни, о которых он не знал, смягчала его агрессивность.

Постепенно возникающее доверие к одному взрослому (в моем лице) дало начало росту доверия **Стаса** ко всему окружению: школе, родителям, друзьям, знакомым.

По-настоящему сложными были психологические беседы с родителями **Стаса**. Цель собеседований с матерью состояла в том, чтобы перевести ее формальные отношения с сыном на уровень теплых, доверительных взаимоотношений двух близких людей, попавших в сложную жизненную ситуацию. Взаимопонимание между матерью и **Стасом** возникло не сразу, с трудом мать смогла принять в сыне человека, который имеет свои интересы, переживания или желания.

Беседы с родителями **Стаса** были направлены на то, чтобы улучшить их отношения. Скорее всего, они уже никогда не будут вместе, болезненный и скандальный развод **ВКОНЕЦ** испортил их отношения. Но необходимо было понять и принять одну простую и одновременно сложную мысль: расходясь, бывшие супруги, если они имеют общих детей, все равно на всю жизнь связаны друг с другом - между ними и около них находятся их дети. По тем или иным вопросам, моральным или материальным, они все равно будут вынуждены и после развода общаться между собой. Поэтому расходиться в жесткой ситуации конфликта - это не только травмировать себя и детей на долгие годы, но и просто действовать неразумно и недальновидно. Да, событие свершилось, был брак, родились дети, и теперь разошедшиеся родители обречены искать пути и способы нормальных человеческих отношений между собой - надо воспитывать общих детей. Необходимо простить друг друга и думать о детях. Вот о чем мы долго и трудно говорили с родителями **Стаса**.

За месяцы моего общения со **Стасом** поведение его изменилось. Значительно улучшились дела в школе: он перестал пропускать занятия, стал прилично учиться, увереннее и активнее начал общаться с одноклассниками, нормализовались его взаимоотношения с учителями. Конечно, я была рада успехам **Стаса**. Но задумывалась и о том, почему это произошло? Ведь никакой "специальной психологической работы" я не проводила, я просто общалась со **Стасом** и его родителями, общалась по-человечески, скорее не как психолог, а именно как человек, женщина, мать.

И я сделала для себя определенные выводы. С подростками нельзя общаться с позиций "психолог-взрослый - подросток-клиент", или "учитель - подросток", или "родитель - подросток". Это унизительно и мучительно для них. С подростками необходимо предельно открыто, доверительно, искренне и честно обсуждать их личные проблемы и вместе с ними искать выходы из сложных проблемных ситуаций.

А если сказать точнее, с подростками надо просто дружить и общаться по-человечески, на равных, уважать их интересы, обсуждать их проблемы, спорить с ними и много чего еще делать. Но главное заключается в том, что необходимо не "воспитывать" подростка (в традиционном понимании: регулярно отчитывать за нарушения в поведении и учебе), а проживать с ним вместе (и он этого ждет всеми силами своей юной, бескомпромиссной души) те проблемные периоды жизни, которые у него возникают. А такие остропроблемные периоды бывают у всех (именно у всех!) подростков.

Для взрослого человека подросток, находящийся рядом с ним, - ученик, сын или дочь, воспитанник и проч. - это, по сути дела, Человек, через общение с которым сам взрослый должен понять что-то НОВОЕ - в себе самом, в своей жизни, в нем - Юном Человеке: ему суждено жить после нашего ухода.

Возможно, родитель обретет терпение и станет добрее и мягче к своему "подопечному", сыну или дочери, и ко всем людям вообще. Возможно также, родитель (отец ИЛИ мать) вдруг почувствует, что он сам в последнее время стал жить как-то скучно, шаблонно, боязливо, ориентируясь на нормы и стереотипы, смотря на своего сына, который жадно, с мощной энергией начинающейся юности ищет свою, новую дорогу в жизни и новый способ жить. Может быть и так, что мать впервые заметит, что ее дочь - сильнее и устойчивее ее по характеру. И тогда мать подойдет к своей юной дочери не как к слабой "глупышке", а как к советнице, а может быть, даже и за помощью - помочь выстоять самой матери в период "семейной бури".

В подростке есть своя ЖИЗНЕННАЯ ПРАВДА и ЖИЗНЕННАЯ СУТЬ. Он вбегает, врывается в мир взрослых, и его прыжок во взрослое общество - всегда на равных. И приходит он не с пустыми руками, но несет в них нечто очень ценное - свой собственный взгляд на жизнь, свои новые цели, новые (часто для нас неожиданные и непривычные) жизненные формы поведения.

Подойти к подростку "сверху вниз" - это не увидеть, не почувствовать жизненной новизны, которую он в себе несет. Это сразу "заблокировать" общение и, что уж тут скрывать, спровоцировать подростка на борьбу с нами, борьбу жесткую, иногда даже жестокую, где мы чаще всего остаемся побежденными, потому что у подростка своя ЖИЗНЕННАЯ МИССИЯ - НЕСТИ В ОБЩЕСТВО НОВОЕ. И даже тогда, когда мальчишку или девочку увозит милицейская машина, - даже тогда! - он нес в своих руках это НОВОЕ, просто мы не увидели и не поняли или поняли превратно и что-то извратили.

## **Применение психодиагностических методик при консультировании подростков и старшеклассников**

Методика "Самохарактеристика" позволяет выявить актуальные отношения подростка или старшего школьника к самому себе и значимым людям.

Инструкция: предъявляются 20 позиций, которые начинаются с местоимения "я". Ученик должен написать по каждой позиции оп-

ределение самого себя: "Я - Среднее время выполнения методики - 15 минут.

### Пример использования методики "Самохарактеристика"

На одной из консультаций наша пациентка ученица XI класса Маша К. выполнила задание следующим образом:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Я Маша.                              | 11. Я равнодушная.                    |
| 2. Я очень красивая.                    | 12. Я не люблю оставаться одна дома.  |
| 3. Я, в общем-то, хорошо учусь.         | 13. Я не люблю своего брата Юрку.     |
| 4. Я занимаюсь музыкой.                 | 14. Я хочу хорошо одеваться           |
| 5. Я люблю, когда я нравлюсь.           | 15. Я слишком толстая.                |
| 6. Я иногда думаю, что люди все плохие. | 16. Я не люблю ходить в школу.        |
| 7. Я плохая дочь.                       | 17. Я не уверена в себе.              |
| 8. Я люблю маму, а она меня - нет.      | 18. Я всегда чего-то боюсь.           |
| 9. Я всегда боюсь сказать глупость.     | 19. Я не хочу больше ничего отвечать. |
| 10. Я ленивая.                          | 20. Я никто.                          |

### Ситуация Маши К.

Девушка выглядит внешне благополучной: она хорошо одевается, следит за собой, активна, общительна, неплохо учится.

Однако при повторной консультации выяснилось, что внешне демонстрируемое поведение Маши и ее внутреннее состояние психологически различны, а именно: Маша стремится больше общаться с матерью, но мать не принимает дочь, часто ее критикует, ругает за незначительные проступки. Очевидно, критическое отношение матери формирует сниженную самооценку девушки, что проявляется в ее ответах в ПП. 7,8,9,10,11,15,17,18. Маша находится в нестабильном, тревожном состоянии, часто переживает различные страхи (пп. 12,17,18). Неблагополучны взаимоотношения с братом (п.13), поскольку мать подчеркнуто внимательна к брату и холодна к дочери (у матери второй брак, сын - от второго брака). В определенной степени Маша отгорожена коммуникативным барьером от внешнего мира (пп. 13,16,19). И **конечно** же, необходимо специально проанализировать последний ответ девушки (п. 20): высокая степень неуверенности в себе вплоть до самоуничтожения.

Разумеется, результаты, полученные при помощи методики "Самохарактеристика", должны быть уточнены и углублены в ходе последующих консультационных бесед.

Методика полярных профилей рекомендуется в тех ситуациях, когда необходимо оперативно выявить уровень самооценки подростка или старшеклассника. Кроме этого, заполнение бланка методики связано с осуществлением клиентом анализа своих собственных личностных и интеллектуальных качеств, активизацией его размышлений о самом себе, а также беседы со взрослым о своих достоинствах и недостатках.

Самооценка производится в 10-балльной системе. Профиль полученной самооценки вычерчивается графически на бланке методики (см.схему 4). Методика довольно проста в применении и обработке. В среднем подросток или старшеклассник заполняет ее в течение **10-15** минут.

Схема 4

Бланк методики полярных профилей

|                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                         |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------|
| <b>вспыльчивый</b>    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>сдержанный</b>       |
| лицемерный            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | искренний               |
| пессимист             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>оптимист</b>         |
| тревожный             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>спокойный</b>        |
| разбросанный          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>целеустремленный</b> |
| замкнутый             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | общительный             |
| <b>легкомысленный</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | серьезный               |
| возбудимый            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>уравновешенный</b>   |
| уступчивый            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>принципиальный</b>   |
| <b>"выскачка"</b>     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | скромный                |
| безвольный            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | волевой                 |
| глупый                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | умный                   |
| агрессивный           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>миролюбивый</b>      |
| ранимый               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | невозмутимый            |
| грубоватый            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | тактичный               |
| ленивый               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | трудолюбивый            |
| <b>черствый</b>       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | добрый                  |
| пассивный             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | активный                |
| <b>самовлюбленный</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>самокритичный</b>    |

Предметом обсуждения на консультации становятся следующие вопросы:

- какие качества клиент оценивает либо предельно низко (на **1-2** балла), либо предельно высоко (на **9-10** баллов);
- как он сам объясняет свою самооценку, проставленную в "крайних" баллах (приводит для подтверждения примеры из собственной жизни, ссылается на авторитетное для него мнение взрослого или значимого другого, предполагает данную самооценку интуитивно, без аргументации);
- какие свои качества клиент затрудняется оценить и почему.

На этом же бланке методики консультант может произвести оценку своего клиента по выделенным параметрам, а затем организовать диалог по сравнению полученных самооценки клиента и оценки психолога. Наиболее информативны те моменты методики, в которых мнения клиента и консультанта принципиально расходятся.

## Пример использования методики полярных профилей на психологической консультации

Витя К., ученик X класса, на консультации заполнил предложенную ему методику (его самооценка отражена на схеме 5 сплошной линией). Психолог-консультант также выставил свои оценки интеллектуальных и личностных качеств Вити (пунктирная линия).

Схема 5

Бланк методики полярных профилей,  
заполненный клиентом (Витя К.) и консультантом

|                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                  |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------|
| вспыльчивый    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | сдержанный       |
| лицемерный     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | искренний        |
| пессимист      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | оптимист         |
| тревожный      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | спокойный        |
| разбросанный   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | целеустремленный |
| замкнутый      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | общительный      |
| легкомысленный |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | серьезный        |
| возбудимый     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | уравновешенный   |
| уступчивый     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | принципиальный   |
| "высочка"      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | скромный         |
| безвольный     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | волевой          |
| глупый         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | умный            |
| агрессивный    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | миролюбивый      |
| ранимый        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | невозмутимый     |
| грубоватый     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | тактичный        |
| ленивый        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | трудолюбивый     |
| черствый       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | отзывчивый       |
| злой           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | добрый           |
| пассивный      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | активный         |
| самовлюбленный |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | самокритичный    |

В целом оценка психолога-консультанта выше самооценки Вити К. Средний балл, который выставил психолог по двадцати фиксированным в методике качествам - 6,5, а средний балл, поставленный Витей самому себе - 4,25.

Наибольшие различия в оценке и самооценке наблюдаются по следующим качествам: вспыльчивый - сдержанный (Витя - 2 балла, психолог - 8), пессимист-оптимист (соответственно 2 и 6 баллов), тревожный-спокойный (1 и 7 баллов), легкомысленный-серьезный (2 и 8 баллов), уступчивый-принципиальный (9 и 5 баллов), безвольный-волевой (2 и 7 баллов), ранимый-невозмутимый (2 и 6 баллов).

Следовательно, Витя оценивает себя как вспыльчивого, пессимистично настроенного человека, тревожного, несколько легкомысленного, но принципиального. Он чувствует себя также безвольным и ранимым. Психолог-консультант увидел своего клиента довольно сдержанным человеком, средне-оптимистичным, в целом спокойным, серьезным, уступчивым, средне-волевым и относительно невозмутимым. По другим качествам, отмеченным в методике, оценка психолога и самооценка клиента в основном совпадают.

По результатам такой экспресс-диагностики, проведенной при помощи методики полярных профилей, психолог поставил на консультации перед собой следующие задачи: повысить самооценку своего клиента и его уверенность в себе, снизить тревожность.

Методика "Нарисуй свое настроение". В некоторых случаях на консультации психологу необходимо получить данные о том, в каком настроении находится его клиент. Особенно полезной эта методика может быть тогда, когда подросток или старшеклассник не вступают в общение с психологом, скованны и зажаты.

Психолог обращается к своему клиенту со следующими словами: *"Возьми, пожалуйста, цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуй абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуй при этом полностью погрузиться в свое настроение, выбрать цвет и линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии со своим настроением. Представь, что ты переносишь свое настроение на бумагу! Когда закончишь рисунок, на обратной стороне листа напиши 5-7 слов, отражающих твое настроение и как бы иллюстрирующих твой рисунок. Когда будешь писать слова, долго не думай, необходимо, чтобы твои слова возникали спонтанно, как бы без особого контроля с твоей стороны"*.

Мы приводим здесь два рисунка старшеклассниц Лены В. (рис. 38) и Кати З. (рис. 39) На рисунке Лены отражено ее хорошее, радостное настроение, которое она проиллюстрировала следующими словами: "солнце, мир, единство, восторг, счастье, сущее, совершенство". Рисунок Кати, напротив, отражает ее подавленное, депрессивное состояние. Слова, которые девушка написала в качестве сопровождения к рисунку: "депрессия, лень, тормозит, обволакивание, ступор, апатия, сонность, безволие, подавленность".

После выполнения задания консультант начинает беседу, опираясь на рисунок своего клиента. Психолог задает следующие вопросы: *"Опиши мне, пожалуйста, свой рисунок", "Тебе самому (самой) нравится такой рисунок?", "Если не нравится, то почему?", "В каком месте листа ты мог бы (могла бы) поместить свое "я", т.е. самое себя?"* При анализе рисунка, отражающего плохое настроение, консультант стремится выделить позитивное его содержание (светлые или яркие пятна, свободные линии, наличие незаполненных мест и др.).



## §5. Элементы психотерапии в консультировании подростков и старшеклассников

Способность справиться с напряжением в течение нескольких минут и даже секунд - это основное условие эмоционального выживания и физического здоровья.

*Кристиан Шрайнер, психотерапевт\*.*

Довольно часто к психологу обращаются учащиеся, учителя и родители с проблемами, требующими психотерапевтической помощи. К ним относятся: конфликты в межличностных отношениях, экстремальные и кризисные ситуации, поиски способов разрешения острых личных проблем. Приходящие на консультацию клиенты, как правило, находятся в напряженном, депрессивном и тревожном состояниях. В таких случаях в ходе консультации психолог обязан "поработать над состоянием" своего клиента: успокоить его, снять внутреннее напряжение, **ВЫЯВИТЬ** его **ВОЗМОЖНОСТИ** более оптимистичного взгляда на жизненную ситуацию.

Молодые люди испытывают потребность в психотерапевтической помощи относительно трех основных групп проблем: *неумения владеть собой и сдерживать свои агрессивные эмоции, неспособности справиться с переживанием депрессивных состояний, стремления избавиться от неуверенности в себе, скованности и зажатости.*

### Ситуация Дмитрия Н.

На консультацию к психологу обратился старшеклассник Дмитрий Н. Он рассказал, что периодически у него возникают состояния внутренней напряженности и агрессии, при которых он не может затормозить самого себя. В эти периоды ему хочется **ЧТО-ТО** ломать, быть сверхактивным, и он не может сдерживать себя.

Юноша стремится бороться со своими проблемами, но часто испытывает неудачу. Возникающие у него внутренние состояния напряжения прорываются наружу, и он без всякого повода может нагрубить матери, учительнице, совершить асоциальный поступок. После таких действий испытывает чувство стыда, вины и раскаяния.

Первая консультация имела две фазы. На первой фазе психолог и Дима обсуждали конкретные ситуации, в которых у юноши возникали состояния внутреннего напряжения и агрессии. Было выявлено, что чаще всего такие состояния юноша переживал после переутомления, недосыпания и астенизации. Первая группа рекомендаций, высказанных психологом, содержала советы сле-

\* Шрайнер К. Как снять стресс, или 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М., "Прогресс-универс", 1993.

дить за своим здоровьем и не допускать моментов переутомления.

На второй фазе консультации психолог провел непродолжительный релаксационный сеанс. Были опробованы психотехнические упражнения "Фокусировка", "Пресс".

### **Упражнение "Фокусировка"**

*Необходимо удобно расположиться в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела и почувствовать его тепло. Например, по команде "Тело!" надо сосредоточиться на своем теле, по команде "Рука!" - на правой руке, "Кисть!" - на кисти правой руки, "Палец!" - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде "Кончик пальца!" - на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Общая продолжительность упражнения - 5-7 минут.*

### **Упражнение "Пресс"**

*Упражнение способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, агрессии.*

*Упражнение состоит в следующих действиях. Молодой человек представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя и вытесняя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения следует добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.*

*"Заземление" отрицательной энергии выполняется 3-4 раза. Общая продолжительность упражнения - 5-7 минут.*

После каждого упражнения проводилось обсуждение его эффективности: насколько оно было положительно воспринято клиентом, показалось ли оно ему полезным и удобным, какие ощущения он испытывал, снизилось ли внутреннее напряжение.

Психолог высказал пожелание, чтобы в житейских практических ситуациях, при возникновении напряженных состояний, молодой человек пользовался психотехническими упражнениями, и

обсудил с клиентом основные условия, способствующие успешности их применения.

### **Консультант обсуждает условия эффективной психотехники**

Необходимо, чтобы молодой человек научился вовремя чувствовать в самом себе нарастание внутреннего напряжения. Обычно период нарастания внутренней нестабильности и агрессии имеет определенную протяженность во времени: в среднем от 10-15 минут до 1,5-3,0 часов. В это время важно правильно оценить свое состояние и, замедлив внутренние ритмы при помощи упражнения "Дыхание", применить одно из предложенных психотехнических упражнений.

Если же по тем или иным причинам момент нарастания внутреннего напряжения пропущен, усиление энергетики происходит спонтанно, подчиняясь строго объективным законам, не зависящим от сознательной воли молодого человека. Разбушевавшаяся эмоциональная стихия сметает все на своем пути и не дает почти никакой возможности для выстраивания "плотины" - эффективного самоконтроля.

Остановить "бурю в самом себе" в этот момент действительно очень трудно, и, пожалуй, для юношей существуют некоторые ограничения в выборе способов, эффективных в такой ситуации. Прежде всего, это интенсивная физическая нагрузка, до пота, до изнеможения.

*Если дома или в школьном спортивном зале есть боксерская груша, 40-50 минут следует поработать с этим спортивным снарядом. Постепенно возникает расслабляющая усталость и уровень внутреннего напряжения снижается.*

*В спорах и конфликтах, почувствовав нарастание напряжения, полезно вовремя выйти из комнаты, спуститься в спортивный зал и поиграть в игры с мячом (волейбол или баскетбол).*

*Если молодой человек находится в общественном месте, где нет возможности для занятия спортивными упражнениями или играми, желательно найти спокойный уголок и отжаться на руках несколько десятков раз. Главное - добиться физической усталости и внутреннего расслабления.*

Важное условие - регулярность. Психотехника срабатывает только в том случае, если ею пользоваться ежедневно.

Если в стрессовой ситуации молодой человек применил **ТО** или иное упражнение и оно помогло ему погасить эмоциональное напряжение, желательно и дальше практиковать именно это упражнение. Оно может стать индивидуальным средством самоконтроля молодого человека в тяжелые моменты.

Работа человека над собой - трудный и длительный путь. На этом пути могут быть и победы, и поражения. Бывают дни, когда все получается: вовремя сдержал себя, успокоился, сохранил самообладание. Но случаются и такие ситуации, когда не получилось, не смог сосредоточиться на себе, "прорвало" помимо желания и **ВОЛИ**.

Важно не отчаиваться и верить, что завтра опять все получится, верить, что завтра будет лучше, чем сегодня!

Повторная консультация со старшеклассником назначается через неделю. На второй встрече обсуждаются конкретные жизненные ситуации, в которых молодой человек опробовал показанные ему психотехнические упражнения. Психолог направляет свои усилия на коррекцию опыта юноши, полученного при применении психотехнических упражнений: в каких ситуациях упражнения были наиболее целесообразными и в течение какого времени упражнение "сработало".

Через месяц желательно провести контрольную консультацию, чтобы удостовериться, научился ли юноша подавлять свои негативные состояния, останавливаться в нужный момент и не допускать проявления внешней агрессии.

## **Юношеская депрессия как предмет психологического консультирования**

Старшеклассница Катя И. обратилась к психологу по поводу частого и затяжного "плохого настроения". Она говорила: "Мне ничего не хочется делать. Внутри - тоска, слабость. Могу весь день пролежать в постели и никуда не выходить. И вроде ничего особенного не произошло, но на душе скверно, "кошки скребут". Все раздражает, сама себе становишься противной. Кажется, что все в жизни плохо, бессмысленно и я никому не нужна".

Для многих юношей и девушек в период **16-18** лет характерны состояния апатии, депрессии, переживания одиночества и бессмысленности своей жизни. Некоторые из них не умеют регулировать свои внутренние состояния и полностью отдаются депрессии и апатии. Для облегчения и снятия таких состояний молодые люди нередко прибегают к курению, алкоголю, наркотикам.

А между тем существуют другие, более безопасные для здоровья способы избавления от депрессии. Причем эти способы могут быть не только сугубо психотехническими, но и просто бытовыми, житейскими.

В одной из школ мною было проведено небольшое исследование на предмет того, какие занятия выбирают девушки и юноши для расслабления и достижения хорошего настроения. Интересно отметить, что для юношей это прежде всего спорт, физические упражнения, встречи с друзьями, прослушивание современной музыки.

**Сергей В.**, ученик XI класса, рассказывает про себя: "Когда мне бывает скверно на душе, я надеваю наушники и слушаю песни В.Цоя. Я знаю все его песни наизусть, у него - правдивые и искренние слова. Песни В.Цоя всегда меня поддерживают".

**Никита И.**, ученик X класса: "Да, бывает, наваливается тоска. Тогда я иду с ребятами играть в футбол. Побегает 2-3 часа, покричим, голы позабываем - прихожу домой в прекрасном настроении".

Для поддержания активного тонуса и преодоления депрессии девушки слушают спокойную музыку, готовят вкусную еду ("люблю вкусно поесть"), встречаются с подругами и беседуют на личные темы, занимаются с младшими братьями и сестрами, шьют и вяжут, смотрят телевизор, возятся с домашними **ЖИВОТНЫМИ**.

**Лена С.**, ученица X класса: "Когда мне бывает плохо, я сажусь в кресло и беру на руки нашу кошку Ньюшу. Смотрю телевизор и глажу кошку. Успокаиваюсь".

**Вика Ю.**, ученица X класса: "Как только становится грустно, иду гулять по магазинам. Люблю рассматривать разную одежду, украшения, косметику. Обязательно себе что-то куплю, пусть недорогую губную помаду или какую-нибудь мелочь".

В ходе консультации важно сделать акцент на том факте, что именно обычные, житейские занятия, которые нравятся девушке или юноше, и приносят им эмоциональное удовлетворение, успокоение и разрядку, способствуют снятию глубоких депрессивных состояний. Важно, чтобы молодые люди не раскисли, не опустили покорно голову перед "черной непрошеной гостьей", а просто занялись любимым делом, увлечением, хобби, отдохнули и расслабились.

Но что же психолог может конкретно посоветовать?

Не впадать в отчаяние. Внутренние состояния человека изменчивы, депрессия рано или поздно проходит и наступает радостное, бодрое настроение. Необходимо всегда верить, что депрессия обязательно пройдет.

Постараться понять, в чем причина плохого настроения. Может быть, это затяжной конфликт со значимыми людьми,

нерешенная личная проблема, переутомление или хронический стресс. В такой ситуации необходимо устранить или хотя бы уменьшить влияние основной травмирующей причины **или** попытаться изменить собственное отношение к проблеме, снизив ее значимость для себя ("**А мне это и не надо**", "**Пусть будет то, что будет**", "**Об этом я подумаю завтра**").

Часто причиной депрессии выступает время года. Для многих, например, весна - самый тяжелый период в психологическом отношении. В это время не надо переутомляться, наваливать на себя кучу дел. Больше пользы принесет забота о своем здоровье: усиленный прием витаминов, свежий воздух, регулярный и полноценный **сон**.

Не следует заикливаться на своих переживаниях, выпадать из привычного ритма жизни, но и не переутомляться.

В минуты мрачных настроений полезно вспомнить, что радостного и приятного было в вашей жизни, восстановить в воображении счастливые ситуации до мельчайших деталей, постараться снова пережить приятные эмоции.

В общении со знакомыми и друзьями необходимо предпочесть нейтральные темы, не "пережевывать" свои проблемы: этим вы усилите свое негативное состояние.

И главное - в период депрессии не принимать важных решений. В это время многое воспринимается в искаженном свете, и человек может что-то отчаянно сделать или совершить поступок сгоряча, о котором потом жалеет и испытывает чувства раскаяния или вины.

### **Как преодолеть неуверенность в себе, скованность и зажатость? - вопросы подростков и старшеклассников к психологу-консультанту**

**Жизнь, как видно, не дается никому из нас легко. Ну что ж, надо иметь настойчивость, а главное - уверенность в себе. Надо верить, что ты на что-то годен и этого "что-то" нужно **достичь во что бы то ни стало**.**

*Мария Кюри, физик*

В школе широко распространены обращения подростков и особенно старшеклассников к психологу с вопросами о том, как стать уверенным в себе, преодолеть застенчивость и скованность. Страхи показаться смешным в глазах ровесников, несо-

**СТОЯТЕЛЬНЫМ** и неуспешным в той или иной ситуации, мучают большинство подростков, юношей и девушек.

И это не случайно: подростковый и ранний юношеский период в жизни молодого человека - это время социального и **ЛИЧНОСТНО**-го самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни. Молодой человек в этот период находится как бы на разрыве, между двух полюсов: мощного стремления к самоутверждению, актуализации своего "я", проявлению сильных и ярких сторон своей натуры - и болезненного самоуничтожения, страха перед возможными поражениями, неверия в **СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ**.

Вот как писал об этом периоде Юрий Трифонов: "Что сказать о начале? Может быть, просто вспомнить? Какое-то самомучительство, глухота, немота, неверие, подозрительность... Неверие, подозрительность к себе. А вдруг я не тот, за кого себя выдаю? Ведь я твержу себе днем и ночью, вижу во сне, будто я - ну, не гений, скажем, но одаренная личность..."

Без тайного фанфаронства начала не бывает.

Со стороны не видно, никто не догадывается. Но я-то знаю, что думаю о себе. И - ужасаюсь своим мыслям. Ничего ведь еще не сделано, не напечатано, да и не написано даже, и тем не менее где-то внутри неиссякаемо бьет фонтанчик "Я! Я! Я! Я!"

Ну, что, собственно, я?.. И однако фонтанчик бьет: "Я! Я! Я!"... Только в начале бывает такое гнетущее ощущение собственной бездарности и такое сказочное упоение собственным творчеством".

Неудержимое стремление проявить себя и в то же время болезненная неуверенность в себе присутствуют практически **ВО** всех сферах жизни молодых людей: в учебе, поиске будущей профессии, взаимодействиях со сверстниками и взрослыми. Довольно часто юноша может уверенно чувствовать себя в спортивном зале и испытывать мучительную неуверенность в общении с людьми. Может быть и так, что девушка, отличающаяся хорошими успехами в учебе, имеет острый комплекс неполноценности **ПО** поводу своих внешних женских качеств.

От каких основных причин зависит формирование заниженной самооценки у подростков и старшеклассников? Чаще всего это либо врожденная сверхтревожность и застенчивость (высокий

\* Трифонов Ю. Из дневников //Экран. 1977. №3.

уровень возбудимости, чувствительности и энергетики сочетается с выраженной замкнутостью и **необщительностью**), либо приобретенная внутренняя скованность в следующих ситуациях.

**В семье.** Один из родителей или оба - властны, доминантны, авторитарны. Зона особого психологического риска находится во взаимоотношениях сильной, доминантной матери и сына в неполной семье. В восьми случаях из десяти юноша, воспитанный властной матерью, инфантилен, зависим, слаб, неуравновешен, не умеет постоять за себя и неуверен в себе\*. По мере взросления "маменькин сыночек" имеет выбор в основном из двух жизненных путей: либо остаться психологически зависимым от матери практически на всю жизнь, либо начать борьбу за собственную самостоятельность и независимость. И в том и в другом случае молодой человек нуждается в помощи квалифицированного психолога\*.

Девушка проявляет себя в семье более гибко, однако и здесь наблюдается определенная тенденция: на развитие **положительной** самооценки у девушки влияет отношение к ней отца. Если отец эмоционально принимает дочь, поддерживает ее, одобряет ее поведение в целом - девушка становится жизнерадостной, уверенной в себе, оптимистичной. И, наоборот, невнимание отца, его эмоциональная холодность к дочери формируют ее тревожной, неуверенной, скованной и застенчивой.

**В школе.** Во многих случаях успешное развитие положительной самооценки у учащихся зависит от того, как к ним относилась первая учительница, а также от занимаемого ими места в социометрической структуре коллектива одноклассников. Уверенные в себе и активные ребята - это те, к кому в свое время положительно отнеслась первая учительница, и кто смог стать лидером в референтной группе. Неуверенные в себе, скованные и зажатые - это школьники, кого по тем или иным причинам "не переносила" их первая учительница и кто попал в позицию "отверженных" в классе\*\*.

\* См.: Маменькин сыночек // Арнольд О. Заслужи себе счастье. - М., "Селена", 1994. С. 164-170; Варга А. "Как быть плохой матерью" // Семья и школа. 1993. №4.

\*\* Зимбардо Ф. Застенчивость. - М., "Педагогика", 1991; Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. - М., "Прогресс", 1993; Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. - Минск, "Полифакт". 1992.



## Психологическое консультирование подростков и старшеклассников, имеющих низкую самооценку

### Начало консультации (элементы телесной терапии)

В школьный кабинет ко мне вошла девятиклассница Таня С.Тихо и медленно подошла и села на кончик предложенного ей стула. Спина неестественно выпрямлена, ноги напряженно сдвинуты, руки судорожно теребят носовой платочек, глаза опущены. Молчание. Я жду, выдерживаю паузу.

По мере того как длится наше молчание, девушка начинает мучительно краснеть и все ниже опускает голову. "Сейчас она расплачется", - думаю я и понимаю: начинать общение придется мне. Встаю из-за стола и сажусь на диван. Нога на ногу, руки свободно раскидываю и потягиваюсь. Девушка поднимает на меня глаза. "Устала я сегодня! Так хочется потянуться, сбросить напряжение! Но одной скучно. Давай вместе! - говорю я. - Сядь рядом со мной! А так можешь сесть? А свободнее - нога на ногу? А расслабить плечи сможешь?"

Постепенно девушка садится свободнее, прчет свой платочек, облегченно вздыхает и решает впервые посмотреть мне в глаза.

Итак, первый шаг сделан, при помощи простых телесных упражнений, освобождающих мышечные зажимы, Таня стала немного увереннее и свободнее.

Но прежде чем приступить к консультации, такой клиентке можно предложить несложные упражнения для полного снятия зажатости в позе, движениях, манере держать себя. Внешнее расслабление даст толчок к нейтрализации внутренней скованности.

### Упражнение "Походка"

*Психолог обращается к своей клиентке: "Смотри, как я хожу! Какая у меня походка? Быстрая или медленная? Можешь ли ты что-нибудь сказать о моем характере, наблюдая за тем, как я двигаюсь? А теперь попробуй пройти сама! Хорошо у тебя получается!"*

*"А можешь пройти так, как будто тебе вообще все безразлично: смотря на тебя или нет? А можешь пройти так, как ходят женщины в 50 лет с тяжелыми сумками? А как ходят-подпрыгивают девчонки 9-10 лет? А как может пройти девушка, которая уверена в том, что она самая красивая?"*

*Каждое предложение о выполнении той или иной походки психолог сначала показывает сам, предлагая своей клиентке повторить, основываясь на своей манере ходьбы.*

### Упражнение "Яблоко"

*Психолог и клиентка стоят друг против друга на расстоянии 1-1,5 метра. Психолог говорит: "Представь, что мы с тобой нахо-*

*ДИМСЯ* в саду. Перед нами - яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!

*Не получается? Тянись выше, вытягивайся как можешь! Руку - выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!"* (выдох)

*Длительность такого игрового упражнения - 10-12 минут.*

#### Упражнение "Интегративное дыхание"

*Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко опустить руки вниз, достать носки ног (выдох).*

*Упражнение рекомендуется проделать 4-5 раз в течение 5-7 минут.*

### **Процесс консультирования (психологическая поддержка)**

Беседа с девушкой или юношей, страдающими болезненной застенчивостью, скованностью и заниженной самооценкой, выстраивается особым образом. Можно сказать, что весь разговор имеет "психотерапевтическую окраску".

Главное - транслировать теплое, принимающее отношение к клиенту. Тепло проявляется в глазах психолога (прямой, открытый и доброжелательный взгляд), его голосе (мягком, с теплыми интонациями), выражении его лица (принимающем и ненапряженном).

Не критиковать и не оценивать. Слушать, чувствовать, понимать.

Хвалить в тех моментах беседы, в которых это будет к месту. Поддерживать тогда, когда юноша или девушка рассказывают о своих неудачах.

Можно поделиться, если он есть, собственным опытом преодоления застенчивости. Это будет особенно эффективно в том случае, если в момент беседы психолог производит впечатление уверенного в себе и уважаемого человека.

Содержание беседы может носить общерекомендательный характер.

Интересно, что советует в таких случаях американский психотерапевт Э.Смит.

## **Как стать уверенным в себе (девять правил Э.Смита)**

*Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения.*

*Каждый человек - сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, свое поведение так, как считает нужным.*

*2. Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.*

*3. Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.*

*4. Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.*

*5. Каждый человек имеет право на ошибку.*

*6. Каждый человек имеет право что-то не знать.*

*7. Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.*

*8. Каждый человек может принимать нелогичные решения - по своему желанию.*

*9. Каждый человек имеет право не понимать намеков.*

*На консультации полезно широко применять игровые упражнения, помогающие подростку или старшекласснику разобраться в самом себе.*

### Упражнение "Нарисуй автопортрет!"

*Перед школьником - чистый лист бумаги и набор цветных карандашей. Инструкция: "Ты можешь нарисовать самого себя в любой манере и любой позе, в полный рост или только лицо. При этом - назови свой рисунок".*

*После того как рисунок будет готов, психолог активизирует обсуждение тех моментов, которые помогают развитию самоанализа подростка или старшеклассника.*

*Какую часть листа занимает рисунок?*

*Рисунок выполнен резкими, энергичными линиями или, наоборот, мягко, "в пастельных тонах"?*

*Все ли элементы лица или тела изображены на рисунке? Чего не хватает?*

*Какие цвета выбраны?*

*Какие впечатления вызывает рисунок?*

*Как бы ты смог отнестись к человеку, который изображен на рисунке, если бы это был не ты, а кто-то другой?*

#### Упражнение "Я - хороший, я - плохой"

*Психолог советует клиенту составить список качеств его характера. Лист бумаги следует разделить вдоль пополам и в левой части листа написать свои хорошие качества (начать - с хороших), а в правой - плохие.*

*В ходе беседы психолог стремится к тому, чтобы количество качеств, выделенных девушкой или юношей в обоих столбцах, было либо равным, либо хорошие качества преобладали по численности над плохими.*

*Не рекомендуется останавливать упражнение в тот момент, когда клиент выделил в себе большое количество отрицательных качеств и не смог определиться в том, что же в нем самом есть положительного.*

#### Упражнение "Письма к самому себе"

*На консультации психолог рекомендует молодому человеку завести такое правило: ежедневно писать самому себе письма. Особенно длинные письма следует стараться писать, когда появляется необходимость излить сильные чувства и переживания на бумагу.*

*В этих письмах необходимо описывать свои состояния, важные события, впечатления от прожитого и прочувствованного.*

*Кроме психотерапевтического эффекта, достигаемого при помощи этого упражнения, сравнивая свои записи, сделанные в разные дни, молодой человек сможет увидеть, насколько по-разному он относился к одному и тому же человеку, событию, факту.*

*Полезно обсудить, от каких причин зависят противоречивые оценки происходящего?*

#### Упражнение "Опора на самого себя"

*На консультации психолог и учащийся обсуждают вопрос о том, в чем находить "точку отсчета" при оценке событий, фактов, лю-*

дей. Молодой человек, имеющий заниженную самооценку, робкий и стеснительный, склонен "подстраиваться" под мнение других людей и не доверять своему опыту.

Разбирая ту или иную конкретную ситуацию из жизни молодого человека, психолог задает вопросы: "А как ты сам считаешь?", "А твое личное мнение?", "Как тебе подсказывает твой внутренний голос?", "Что говорит твоя интуиция?"

Задавая такие вопросы, психолог стимулирует обращение девушки или юноши к своему "Я", принятие своего личного опыта, стремление развивать в себе собственное отношение к жизни и людям.

Как правило, у молодых людей с заниженной самооценкой - пониженный энергетический тонус. Чаще всего они либо пассивны, вялы, медлительны и сверхосторожны в действиях и словах, либо излишне суетливы, многословны и возбуждены. Особенно ярко тот или иной тип поведения у застенчивого и скованного человека проявляется в новой для него обстановке, когда происходит первичная адаптация к непривычной ситуации.

Для оздоровления энергетического тонуса молодого человека можно посоветовать ему упражнение "Покричи на самого себя".

#### Упражнение "Покричи на самого себя"

Психолог советует клиенту перед ответственными ситуациями, когда необходимо стать свободным и раскованным, провести "сеанс автотерапии". Для этого необходимо закрыться в комнате и стать перед зеркалом. Внимательно разглядывая себя в течение 2-3 минут, следует начинать кричать на себя, все громче и громче, свободнее и свободнее, что называется, "нагнать на своих собственных глазах".

Можно ругать самого себя:

- за слабость;
- за нерешительность и трусость;
- за скованность и робость.

Закончить такой своеобразный, самокритичный эмоциональный монолог следует словами: "А теперь иди и борись за самого себя! Все у тебя получится!"

Полезно обсудить с подростком или старшеклассником...

## **Советы психолога Филипа Зимбардо:**

*Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.*

*Решите, что для вас более ценно и какой вы хотите видеть СВОЮ ЖИЗНЬ.*

*Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать или не оказали помощи. Простите самому себе свои ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и небольших.*

*Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.*

*Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.*

*Старайтесь терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.*

*Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "невезучий", "неспособный".*

*Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оцениваться могут только ваши действия.*

*Помните, что иное поражение - это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.*

*Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удастся изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться ОТ НИХ.*

*Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.*

*Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.*

*Перестаньте чрезмерно охранять свое "Я" - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.*

*Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать собственные цели.*

*Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.*

## Как заканчивать консультацию (эффект мажорного аккорда)

Наверное, всю жизнь я буду помнить, как удивительно влияли на меня слова моего Учителя, В.В.Давыдова. Я что-то говорила, он слушал и молчал. Потом - коротко и четко сформулировал свое отношение и совет. А в конце беседы - улыбка, решительность в глазах и мне - одно слово: "Действуйте!"

Это энергичное "Действуйте!" придавало мне силы и уверенность в себе.

Сейчас я часто говорю это волшебное слово своим студентам.

Очень важно заканчивать консультацию с молодым человеком, имеющим заниженную самооценку, бодрыми, доброжелательными, теплыми или энергичными словами. Выбирайте, какая фраза вам больше понравится? Придумайте свои фразы-окончания.

*"Как много всего мы сегодня с тобой обсудили! Какой ты, оказывается, интересный человек!"*

*"У тебя все будет хорошо! Вот с этого момента ты сильный и уверенный в себе человек!"*

*"Слушай, мы проговорили целых два часа! Ты не устала? Нет? Надо же, а я сильно устала! Ты, оказывается, выносливее меня!"*

## §6. Психотерапевтическая помощь учителям при консультировании

Зачем вступают на эту суматошную стезю, где все время надо быть в форме, "держать себя за хвост" и к тому же "сеять разумное, доброе..."? Зачем я пришел в школу?

У меня появились свои, именно свои, кого я выделял из всех, ученики. Я смог назвать их своими учениками, потому что видел в них частицу своего труда, видел, как в них проявляется и мое "я". Мне стало интересно не просто самому по себе, а только вместе с ними.

...Учитель рождается с появлением Ученика.

*К.Митрофанов, педагог, психолог\**

Школа - это особый "организм", социальный институт, придуманный людьми много веков назад. Есть школы, похожие на огромный Дом или Большую Семью. Минимум формализма, уютные "клубные комнаты", где Учитель и Ученик могут встретиться и поговорить и об учебе, и не только о ней: походы, встречи, школь-

\* См.: Митрофанов К.Г. Учительское ученичество. - М., 1991.

ные традиции и праздники. Учителя в таких школах, по существу, вступают в живые, по-человечески теплые и многогранные взаимодействия с учениками.

Есть также школы - Педагогические или Психологические Лаборатории, школы - Интеллектуальные Центры. В них много молодых, ищущих учителей, регулярно проводятся семинары, обсуждения, дискуссии, в которых участвуют не только учителя, но и философы, психологи, культурологи. Там чувствуется разреженный воздух интенсивной мыслительной работы. Учителя, как правило, имеют собственные авторские программы, пишут книги, известны в педагогическом мире. Ученики - юные интеллектуалы.

Встречала я также школы, похожие на Педагогический Театр. Каждый урок - маленькое театральное представление, в котором учитель - актер, а ученики - актеры и зрители одновременно. Атмосфера в таких школах эмоциональная, раскованная, жизнерадостная.

Но в любой школе я всякий раз испытываю глубочайшее уважение к учителям, работающим с полной душевной самоотдачей, а таких большинство. И первое мое стремление - не учить "умной психологии", а помочь им в решении проблем и трудностей их Высокой Педагогической Профессии. И не только Профессии, но и Личной Жизни.

Проблемы, с которыми учителя приходят на консультацию к школьному психологу, требующие психотерапевтического вмешательства, можно разделить на три основные группы: связанные с профессиональной деятельностью, личные и семейные взаимоотношения и воспитание собственных детей. При этом я имею в виду прежде всего женщин-учительниц, их в школе подавляющее большинство.

### **Психотерапевтическая помощь учительницам в решении профессиональных проблем (релаксационное консультирование)**

"Каждый раз, когда иду в восьмой "Г", внутренне волнуясь. Серов задает неожиданные вопросы, на которые я не всегда могу ответить, Трифонова все время вертится и ничего не слушает, Игнатьев какой-то угрюмый, слова от него не добьешься, а Леденева - и говорить нечего, - будто вся косметика города у нее на лице. В общем, трудный для меня класс. Не слушают, срывают уроки... Сначала ходила жаловаться к директору, вызывала в школу родителей, а теперь просто дома плачу по вечерам. Может, я плохая учительница и мне надо уйти из школы?" (из рассказа молодой учительницы).



Опыт показывает, что центральная профессиональная проблема, пронизывающая всю работу учителя, - это хроническое нервно-психическое переутомление и перенапряжение, необходимость своевременного "сброса" утомления, восстановления энергии, сил и работоспособности. Именно поэтому учителя нуждаются в первую очередь в релаксационном консультировании, направленном на организацию эффективного психологического отдыха.

В ходе релаксационного консультирования важно, чтобы учительница поняла необходимость постоянной работы над своим внутренним психологическим состоянием. Личность учителя - **ЭТО** "инструмент" его педагогической профессии, и, как всякий рабочий инструмент, она должна быть "в порядке" - ухоженной, отлаженной и сбалансированной.

### **Первая фаза релаксационного консультирования: знакомство с опытом коллег-учителей**

Я всегда испытываю профессиональный интерес к учительницам, которые выглядят в школе спокойными, благополучными, гармоничными, "свежими" и при этом еще успешно работают. Обычно я задаю им **вопросы**: *"Как вам удается сохранять самообладание в школе?", "Я никогда не видела вас уставшей и раздраженной. Поделитесь секретами: как вы восстанавливаетесь?", "Вы всегда такая энергичная и в хорошем настроении! Вы благополучный человек и у вас нет проблем?"* Мне отвечали по-разному. Вот некоторые из ответов.

*"Когда я выхожу из дома и иду в школу, все свои проблемы, неурядицы и сложности я оставляю в квартире. В школу прихожу с открытой, освобожденной душой и хорошим настроением!"*

*"Испытываю всегда радость в работе. Наверное, это просто "мое Дело". Нравится давать уроки, видеть интерес со стороны учеников. Мне даже кажется, что на работе я не устаю, а если и устаю немного, то эта усталость пополам с удовлетворением: не зря живу!"*

*"Школа - это все в моей жизни. Так получилось, что у меня нет семьи и своих детей. Школа для меня - это не только моя работа, но и моя жизнь, моя большая семья. Ученики - это мои дети, я всех их люблю".*

На консультации необходимо обсудить, как сохраняют активность и энергию другие учителя. Психолог должен собирать индивидуальные психотехнические приемы, найденные учителями в процессе накопления профессионального и жизненного опыта,

записывать эти приемы и делать их предметом разговора на первой фазе релаксационного консультирования.

## **Вторая фаза релаксационного консультирования: естественные релакс-методы**

Естественные методы сбрасывания напряжения - это способы поведения, которые реализуются в бытийном существовании учителя, его обычной человеческой жизнедеятельности.

В ходе второй фазы консультирования полезно обсудить, как можно эффективно восстанавливать силы, разумно организуя свою жизнь. Психолог рассказывает о различных естественных релакс-методах, из которых учительница может выбрать понравившиеся ей или соответствующие ее характеру и образу жизни.

Предлагаю описание наиболее популярных естественных релакс-методов.

*Средняя физическая нагрузка: ручная домашняя работа, спорт, прогулки на свежем воздухе, работа на даче, водные процедуры, выходы на природу.*

*Личное и интимное общение с близким и любимым человеком. Психотерапевтическая сила любви неопределима. Любовь - это пьянящий вкус страсти и эмоциональных взрывов, наслаждения и свободы.*

*Раскрепощение в любви - это свобода и раскованность в общении и профессии. Если в жизни учительницы есть такая любовь, она успешна и благополучна, внутренне умиротворена и стабильна. А значит, психологически позитивна в общении со своими учениками.*

*Сделать что-то приятное для себя - об этом необходимо помнить каждой женщине. Купить красивую вещь для себя или для дома, приготовить что-то вкусное, сходить в театр или на концерт.*

*Музыка в жизни женщины занимает особое место. Мне иногда кажется, что музыка - это человеческая Душа, точнее, ее символическое выражение в звуках, ритмах, динамике.*

*Расслабляет и успокаивает музыка Дебюсси, песни Шуберта, ноктюрны Шопена, Грига.*

*Активизирует эмоциональную сферу музыка Чайковского, Рахманинова, Сен-Санса, Моцарта.*

*Настраивают на философское настроение органные фуги Баха, произведения Малера, Прокофьева.*

*Призывает к действию и активности музыка Бетховена, Скрябина, Вагнера.*

*Существует также специальная лечебная, медитативная, музыка. Она помогает "успокоиться и наладить сон, снять депрессию и тревожность, перезарядить тело, привести себя в тонус, собраться с духом... Главная равнодействующая - внутреннее освобождение, радость" (В.Леви). Сейчас распространено большое количество кассет с медитативной музыкой, их надо покупать и слушать.*

Лично мне хорошо помогают успокоиться и вернуть радость жизни музыкальные композиции Кима Брейтбурга, на которые наложен текст Владимира Леви (диск "Млечный сад", выпущенный в 1992 г. студией "Диалог" в г.Николаеве). Когда мне нужно читать лекции или вести тренинг, а внутренне я чувствую слабость, усталость и отсутствие энергии, я сажусь в кресло и включаю эту музыку. Закрываю глаза и слушаю голос В.Леви между музыкальными фразами.

По мнению самих клиентов, школьных учительниц, следующие занятия способствуют психологическому отдыху, восстановлению и улучшению их настроения:

- увлечения (домашние животные, видеофильмы, шитье, вязание, чтение художественной литературы, домашнее цветоводство и др.);
- общение с друзьями;
- посещение магазинов;
- прогулки;
- полноценный сон.

### **Третья фаза релаксационного консультирования: психотехника расслабления и восстановления**

В релаксационных сеансах медитативного типа периодически нуждаются практически все учительницы, но некоторые из них должны регулярно заниматься психотехническими упражнениями. К последним относятся прежде всего тонкие, чувствительные женщины, с повышенной тревожностью, склонные к раздражительности.

Для проведения релаксационного сеанса должны быть организованы следующие условия: отдельное помещение, отсутствие внешних помех, удобная мебель. Психолог предлагает клиентке

сесть в удобной позе, закрыть глаза и успокоиться. Психотехнический сеанс желательно начать с упражнения "Дыхание".

### Упражнение "Дыхание"

*Психолог произносит примерно такой текст (спокойным, мягким и медленным голосом): "Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко И медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный "механизм" подарила нам природа - наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание - это наша жизнь. И что бы ни происходило у нас - проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами..."*

Упражнение направлено на достижение состояния спокойствия и быстрого психотехнического отдыха. Выполняется в течение 5 - 7 минут. После него следует переходить к другим психотехническим упражнениям.

Третья фаза релаксационного консультирования проводится в течение 20-30 минут. За это время психолог предлагает клиентке в среднем 2-3 психотехнических упражнения, включая упражнение "Дыхание". Релаксационный сеанс должен протекать неторопливо, психолог регулирует свое движение, пристраиваясь к внутренним ритмам клиентки, замедляя их и устраняя "психологическим скальпелем" невротические и болезненные места в ее душе.

### Упражнение "Сейчас я ОСОЗНАЮ..."\*

В состоянии переутомления и внутреннего напряжения человек склонен болезненно реагировать на мельчайшие внешние раздражители и субъективно придавать им слишком большое значение. Он как бы "заикливается" на своем переживании, постоянно думает о нем, не может вырваться из границ собственного невротизированного внутреннего мира. Кажется, что вся духовная жизнь человека, находящегося в таком состоянии, сосредотачивается только на одной-единственной проблеме, **МЫСЛИ**, идее. Все остальное для него исчезает, перестает существовать, становится незначимым.

Применительно к учительскому труду можно заметить, **ЧТО** в таком состоянии внешние события женщина-учительница часто

\* Упражнение разработано Ф.Перлзс. См.: Руде стам Н. Групповая психотерапия. - М., "Прогресс", 1990.

воспринимает искаженно, насыщая воспринятое множеством болезненных деталей: "На меня не так смотрят в классе", "Меня в классе не уважают, не признают мой авторитет", "Им ничего сейчас не нужно, кроме денег" - такие жалобы от учителей можно услышать довольно часто.

Давайте **задумаемся**: так ли все на самом деле? Нет ли в этих учительских жалобах на учеников эмоционально-нервного преувеличения и искажения?

У меня на консультации - молодая учительница математики. Жалуется на одного из своих учеников: "Сереза постоянно срывает мои уроки! Причем так ужасно он ведет себя только на моих уроках! Другие учителя на него не жалуется! Мне часто кажется, что он просто ненавидит меня!"

Учительница в слезах. Она уверена, что подросток нарочно дразнит ее. Она думает только о нем и в школе, и дома. Боится заходить в класс: или излишне напрягается и хочет быть жесткой, или чувствует слабость и незащищенность.

Я приложила специальные усилия, чтобы разобраться в этой ситуации. Разобралась. Дело было совсем не в отношении подростка к учительнице. Все объяснялось просто: в классе сидела Катя с огромными голубыми глазами и, чтобы эти прекрасные глаза посмотрели на Сергея хотя бы минутку, он был готов на все, на любой "подвиг".

А молоденькая учительница математики хотя и сердилась, но не выгоняла из класса и двоек не ставила...

Упражнение направлено на создание внутренних условий "отключения" клиентки от травмирующего ее переживания и "переключения" ее сознания на нейтральные содержания.

Проводится в два этапа. На первом этапе психолог произносит такую инструкцию: "Я предлагаю вам в течение 10-12 минут свободно, без напряжения рассказывать мне о своих внутренних ощущениях, каждый раз начиная свои ассоциации словами: "Сейчас я **осознаю**"... Старайтесь говорить только о своих внутренних ощущениях, и ни о чем другом".

Клиентка: "Сейчас я осознаю, как напряжены мои лоб и брови. Я осознаю, как сильно давят новые туфли..." Всякий раз, когда клиентка переходит в своих ассоциациях на проблемное содержание, психолог вмешивается и направляет ее самоанализ на зону внутренних ощущений.

На втором этапе психолог предлагает клиентке в течение 10-13 минут ассоциировать на тему своих внешних впечатлений. Например, клиентка говорит: "Сейчас я осознаю, как двигаются машины за окном, я слышу их гудки и движение. Сейчас я осознаю, что за окном - ветер и **дождь**..." Так же как и на первом этапе, психолог контролирует поток ассоциаций клиентки, направляя их только на фиксацию впечатлений от внешнего мира.

В итоге в течение 20 - 25 минут клиентка думает о нейтральных внутренних ощущениях и впечатлениях от внешней ситуации, прерывая на это время поток своих болезненных невротических переживаний. Такая "передышка" существенно изменяет внутреннее состояние клиентки, она временно как бы "выбрасывает из головы" свою проблему, что позволяет снизить внутреннее напряжение женщины.

#### Упражнение "Проблема" \*

Упражнение направлено на снижение субъективной значимости для клиентки проблемы, которая ее беспокоит. Оно помогает осознанию того, что самые сложные жизненные ситуации можно пережить сдержанно и с достоинством и, наоборот, сравнительно незначительные события можно усилить, "накрутить" и в результате разрушиться под грузом самим же собой созданной непосильной ноши.

Проводится в течение 10-15 минут. Клиентка располагается в удобном кресле, закрывает глаза и стремится представить образы, которые описывает психолог.

*Психолог произносит примерно такой текст: "Сконцентрируйте свои мысли на проблеме, которая в последнее время волнует вас больше всего. Кратко, в двух-трех словах сформулируйте ее для себя. Представьте себя вместе с человеком, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Постарайтесь увидеть его лицо, услышать его голос. Вспомните, о чем он говорил и в какой обстановке вы беседовали. Воспроизведите в воображении все детали ситуации.*

*А теперь при помощи силы своего воображения постарайтесь увидеть эту ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем или видите эту ситуацию извне, как в зеркале.*

*Запомните эту "картинку" в зеркале.*

*Включите в эту "картину" ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами в этом доме. Когда ваша "зеркальная картинка" расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваши представления о людях, живущих в вашем городе, десятках и сотнях тысяч людей. Подумайте о всей стра-*

не, ее пространствах и людях, населяющих города, села, деревни; вообразите теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллионами живущих на ней людей. Двигайтесь к расширению вашей "зеркальной картинки": подумайте о нашей Солнечной системе - огромном пылающем солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Вообразите себе всю нашу галактику - скопления множества солнечных систем, подобных нашей или отличающихся от нее. Огромные пространства, которые трудно представить земному человеку. Постарайтесь почувствовать бесконечность галактики и перейдите к мысли о всей Вселенной с миллионами галактик во всех направлениях... Бесконечность пространства и Вечность времени...

Продолжайте удерживать в воображении это удивительное переживание необъятного космоса... Сохраняя в сознании это ощущение, вспомните о своей проблеме, о которой вы думали в начале нашего сеанса. Определите место вашей проблемы в общей системе космического мироздания..."

Релаксационное консультирование заканчивается позитивом: несколькими успокаивающими и ободряющими фразами психолога. Учительница должна уйти из психологического кабинета спокойной, умиротворенной, расслабленной, отдохнувшей\*.

## **Психотерапевтическая помощь учительницам в решении личных проблем**

Почему так редки хорошие браки - браки, которые не душат развитее партнеров, в которых дурное настроение одного не отзывется на всех домашних, а встречает доброжелательное понимание? Может быть, сам институт брака не совместим с определенными проявлениями человеческой природы? А может быть, брак - только иллюзия, которая вот-вот исчезнет, или же это просто современные мужчины не способны наполнить его реальным содержанием? Должны ли мы в каждом конкретном случае говорить о нашей собственной неудаче или виной всему брак как таковой?

*Карен Хорни, психоаналитик* \*\*

Семейное благополучие женщины-учительницы отражается на ее профессиональных успехах. Счастливая в личной жизни учи-

\* Для подбора психотехнических упражнений, которые школьный психолог может применить в ходе релаксационного консультирования, рекомендуются следующие книги: Дзен Н., Пахомов Ю. Психотехнические игры в спорте, - М., "Физкультура и спорт", 1985; Шрайнер К. Как снять стресс. - М., "Прогресс-Универс", 1993; Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М., "Прогресс-Универс", 1993.

\*\* Хорни К. Женская психология. - СПб, 1993. С.88.

тельница коммуникабельна, внутренне устойчива и стабильна, внимательна к детям, имеет хорошие взаимоотношения в педагогическом коллективе. И наоборот, тяжелый брак, конфликтные семейные отношения делают учительницу эмоционально подавленной, безразличной к своей работе, ученикам и коллегам.

Опыт психологического консультирования показывает, что для многих наших женщин, в том числе и для учительниц, самыми болезненными личными проблемами выступают потенциальный или реальный развод и связанное с ним одиночество.

Ко мне на консультацию пришла учительница, имеющая двоих детей. Ее измученное лицо, уставшие глаза, внутренняя опустошенность, проявляющаяся во внешнем облике, свидетельствовали о том, что она переживает, пожалуй, самый трудный период своей жизни.

В ходе консультирования выяснилось, что последние шесть лет ее отношения с мужем складывались тяжело и мучительно. Всякий раз, когда муж чем-то бывал недоволен, он угрожал разводом. В последние годы эти угрозы стали частыми, с периодичностью 2-3 раза в месяц. Женщина остро переживала конфликтные ситуации с мужем, старалась во всем ему уступать, исполнять его желания даже в тех случаях, когда она была вынуждена делать то, что противоречило ее собственным желаниям и потребностям. Постепенно муж совсем перестал считаться с ее мнением, открыто пренебрегал ею, не помогал по дому и не занимался с детьми.

Женщина понимала, что необходимо что-то существенно менять в своих отношениях с мужем. Но, находясь в состоянии хронического тревожно-болезненного страха потерять его, страха перед разводом и одиночеством, не могла психологически отстраниться от своей личной ситуации, посмотреть на нее со стороны и понять, что же действительно происходит. Она плакала и страдала, не находя в себе силы что-либо изменить в самой себе и во взаимоотношениях с мужем.

Описанный выше случай из моей консультационной практики, конечно, встречается нечасто, поскольку мало женщин найдут в себе силы долгие годы терпеливо переносить подобные страдания. Однако в чем-то этот случай типичен, потому что многие женщины, в том числе и учительницы, имеют низкую самооценку, почти не влияющую на профессиональную деятельность, но довольно часто выступающую "камнем преткновения" в достижении ими личного счастья.

Женщина с низкой самооценкой характеризуется такими психологическими особенностями:

- она не уверена в себе как в женщине, ей кажется, что она хуже, чем другие женщины, и менее удачлива, чем они;
- внешне часто выглядит вялой, горбится, с трудом смотрит в глаза собеседнику, имеет напряженный и нервный голос, одевается неброско, строго, предпочитая темные тона;



- подвержена периодическим спадам настроения и депрессиям, переживает состояния личной неполноценности и упадка духа;
- избегает всяческих напряжений и тем более конфликтов во взаимоотношениях с людьми;
- испытывает страх перед совершением ошибки: купить не ту вещь, сказать не то слово в беседе, сделать что-то неправильное;
- стремится оправдываться перед близким человеком;
- часто попадает под влияние более сильного человека и становится "жертвой" его манипулятивных воздействий;
- долго и мучительно принимает решения, колеблется, а иногда и вовсе избегает решать важные проблемы, предпочитая, чтобы они разрешались "сами собой";
- в своем поведении и общении с людьми выстраивает систему психологических защитных "масок", играет роли, не соответствующие ее истинному характеру;
- часто позволяет людям критиковать себя, расстраивать, ранить, унижать;
- имеет склонность жалеть себя, свою неудачную жизнь и свои несбывшиеся надежды.

Женщина, имеющая низкую самооценку, обычно так строит свои взаимоотношения с близким мужчиной или мужем:

- она старается быть мягкой и уступчивой, стремится "подстроиться" к нему, услужить, быть всегда для него приятной и нужной;
- испытывает страх одиночества и всегда боится разрыва с мужчиной;
- оставаясь без мужа даже на короткий период, чувствует себя вдвойне неполноценной и непривлекательной;
- стремится реализовать желания мужа и отказывается от своих собственных желаний;
- боится проявлений мужского недовольства, болезненно реагирует на невнимание мужа, испытывает потребность в его постоянном одобрении;
- придает огромное значение личным отношениям, если они не ладятся по тем или иным причинам, "зацикливается" на них;
- если мужчина хочет уйти, плачет и умоляет его остаться, обещая делать все, что он захочет, и выпрашивая прощение за несуществующие "грехи";

- испытывает потребность постоянно контролировать мужчину, быть ему во всем незаменимой, реализует материнскую позицию в любви;

- терпеливо переносит грубость и агрессию со стороны мужа, не пытается защититься и утвердить свое человеческое **ДОСТОИНСТВО**, оправдывая его всегда и во всем;

- испытывает страх перед правдой, старается "замаскировать" сложные проблемы, возникающие во взаимоотношениях, общаться так, как будто никаких проблем не существует;

- долго тянет болезненные, унижающие ее отношения с мужем, боясь развестись и остаться одной.

Психотерапевтическая работа с такими клиентками должна состоять из цикла консультаций, в ходе которых решаются следующие задачи:

*1. Повысить самооценку женщины, сформировать у нее чувство самопринятия и самоуважения.*

*2. Помочь ей по-новому взглянуть на отношения мужчины и женщины, в которых женщина любит сама и стремится получить любовь, поддержку и заботу со стороны мужчины.*

*3. Обсудить возможности перестройки существующих взаимоотношений с мужем.*

*4. Активизировать психологическую готовность женщины к разрыву отношений с мужчиной, если он не примет ее в новом качестве и не сможет отнестись к ней с уважением.*

*5. Попробовать доказать ей, что развод может быть не "концом жизни" или крупной жизненной неудачей, а началом новой жизни, где у нее есть шанс построить хорошие отношения с другим мужчиной.*

*6. Сформировать психологическую готовность женщины к поиску нового партнера и установлению с ним здоровых, гармоничных и достойных отношений.*

Как решать эти сложные задачи в ходе психологического консультирования, включающего психотерапевтическую работу? Разумеется, начать следует с улучшения внешности женщины.

**Внешность учительницы.** Психологу нет необходимости осваивать профессию модельера или дизайнера, чтобы дать несколько советов клиентке по выбору одежды, улучшению ее осанки, фигуры и походки, освобождению и расслаблению лицевых мышц

и выработки открытого, доброжелательного и привлекательного выражения лица\*.

От того, как внешне выглядит женщина, зависит ее чувство уверенности в себе. Для понимания собственной индивидуальности и саморазвития в этом направлении клиентке можно предложить психотехническое упражнение "Встреча".

### Упражнение "Встреча"

*Клиентка устраивается в удобной позе в кресле и закрывает глаза. После настраивающего упражнения "Дыхание" психолог произносит приблизительно такой текст: "Представьте, что вы находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно."*

*А теперь подумайте о том, что сейчас у вас произойдет очень важная для вас встреча. Эту встречу вы ждали давно и многое от нее получите.*

*Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и начинаете медленно спускаться вниз по лестнице. Доходите до первого этажа и выходите на улицу.*

*Солнечный день. Навстречу вам идет женщина, похожая на вас. Ваша встреча - с нею. Она - это вы, но вы - другая, более совершенная, свободная и раскованная. Она - это ваш идеальный образ, это та женщина, которой вы можете и хотите быть.*

*Подойдите к ней ближе, внимательно рассмотрите ее. Как она одета? Как она держится? Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы ей задать? Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ.*

*А теперь - поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла".*

После такого медитативного упражнения психолог обсуждает с клиенткой результат его выполнения. Анализируются вопросы: Какой "образ-себя" увидела клиентка? В чем главным эта идеальная женщина отличается от самой клиентки: во внешности, в манере держать себя, в характере? Какой вопрос задала клиентка своему образу? Какой ответ получила?

На очередной консультации психолог может порекомендовать клиентке специальную литературу, в которой разбираются воп-

\* Подробнее о телесной психотерапии можно прочитать в книге: Арнольд О. Заслужи себе счастье. Книга для женщин, написанная женщиной-психологом. - М., "Селена", 1994.

росы, близкие к ее проблеме. Среди таких книг мы выделяем следующие.

Энтони Р. Секреты уверенности в себе. - М., "МИРТ", 1994.

Книга содержит подробное описание конкретных рекомендаций, помогающих сформировать уверенность в себе: как изменить отношение к самой себе, принять себя, преодолеть чувство собственной вины, выработать в себе позитивную силу любви, выбрать свою судьбу, преодолеть страх и беспокойство, обучиться приемам **ОПТИМИСТИЧНОГО** взгляда на жизнь

Пауль Д. и М. Как сохранить твою любовь. - М., "МИРТ", 1994.

Авторы книги - супруги, консультирующие по вопросам любви и брака. Они описывают способы регулирования семейных отношений, поиска путей взаимопонимания и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? - М., "МИРТ", 1995.

Книга посвящена обсуждению проблемы развода и сохранению положительных взаимоотношений бывших супругов после него. Анализируются конкретные примеры **ИЗ** жизни супружеских пар, которые развелись и сохранили при этом добрые отношения между собой. Автор показывает, что после развода для бывших супругов начинается новая жизнь: забота о своих детях и близких, сохранение оптимизма и веры в новую **ЖИЗНЬ**.

Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? - М., "МИРТ", 1994.

Автор исследует феномен "слишком сильной любви", при которой один из партнеров излишне зависим от своего чувства, стремится к отношению с человеком, эмоционально недоступным для него и, как результат этого, испытывает постоянные неудачи в личных отношениях. В книге предлагаются конкретные советы, как найти человека, с которым можно иметь благополучные и психологически здоровые отношения.

Делис Д. Парадокс страсти: она **ЕГО** любит, а он ее нет. - М., "МИРТ", 1994.

В книге собраны факты, иллюстрирующие феномен взаимоотношений между мужчиной и женщиной, в которых отсутствует психологическое равенство: один партнер выступает ведущим (независимым), другой - ведомым (зависимым). Анализируются ситуации смены ролей, описаны психологические факторы, вызывающие в одном партнере желание подавить другого, уступающего и страдающего.

## **Овладение психотехникой уверенности в себе**

Для решения этой задачи мы предлагаем сценарий психокоррекционной работы с клиенткой в технике нейролингвистического программирования (НЛП).

### Сценарий "Посмотреть на себя глазами, полными любви"\*

Упражнение направлено на укрепление у клиентки чувства собственного достоинства, принятия самой себя и повышения самооценки. Техника состоит из пяти этапов.

**1-й этап.** *Консультант просит клиентку представить образ человека, который ее любит в настоящее время или любил раньше.*

\* Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. - Минск, 1993. С. 337-338.

**2-й этап.** Психолог задает клиентке вопросы о том, какой это человек по характеру, и просит описать его внешность. Желательно, чтобы клиентка воссоздала образ этого человека во всех деталях.

**3-й этап.** После того как представляемый образ стал зримым и осязаемым, психолог говорит клиентке, чтобы она настроилась посмотреть на себя глазами этого человека - восхищенными и любящими.

**4-й этап.** Клиентке внушается, что любящий ее человек - писатель, он пишет о ней рассказ. Клиентке предлагается написать рассказ о самой себе с позиции человека, любящего ее. Рассказ должен содержать эмоции любви, характеристику достоинств женщины, положительных сторон ее характера и внешности.

**5-й этап.** Психокоррекционная работа заканчивается укреплением в клиентке той гаммы переживаний, которую она испытывала, когда составляла о себе рассказ с точки зрения любящего ее человека.

Повышение самооценки женщины-учительницы - процесс сложный, растянутый во времени. Чаще всего для этого требуется от трех до шести двух-трехчасовых консультаций, насыщенных элементами психотерапевтической работы. После окончания основного психологического курса рекомендуется вызвать клиентку на контрольную консультацию через 5-6 месяцев, с тем чтобы произвести оценку ее состояния. В случае, если работа имеет положительный результат, достаточно укрепить клиентку в развитии ее как нового, свободного и уверенного в себе человека. Если же по тем или иным причинам результат незначителен, клиентка должна пройти групповой тренинг личностного роста.

## **§7. Психологическое консультирование по телефону**

**Заберите у меня все, чем я обладаю. Но оставьте мне мою речь.  
И я скоро обрету все, что имею.**

*Д. Уэсбер, бизнесмен*

В некоторых случаях возникает необходимость в психологических консультациях по телефону. Телефонные консультации проводятся:

- когда клиент звонит школьному психологу с вопросом, решение которого не терпит отлагательств;

- для уточнения того, правильно ли он поступил в **той или иной** ситуации;
- при возникновении неожиданной кризисной ситуации в семье или личной жизни клиента;
- в случае, если клиент не может прийти на очную консультацию по состоянию здоровья или по каким-либо другим серьезным причинам.

## **Десять правил психологического консультирования по телефону**

Психологическое консультирование по телефону организуется с учетом определенных правил.

**Правило 1. "Помни об ограничениях"**. Психологическое консультирование по телефону имеет ограниченные **возможности по сравнению** с очным относительно получаемых психологических результатов.

Основными результатами консультирования по телефону выступают: успокоение клиента при помощи разговора, а также предоставление клиенту оперативной социально-психологической или психолого-педагогической информации, необходимой для принятия им самим важного решения в ситуации, не терпящей отлагательств. Телефонное консультирование поэтому можно рассматривать либо как специфическую форму предконсультирования, либо как информационное взаимодействие психолога и клиента, в котором психолог передает клиенту определенные знания. Но в том и в другом случае после телефонного разговора желательно пригласить клиента на очную консультацию для продолжения психологической работы с **ним**.

**Правило 2. "Твой голос - твой инструмент"**. При консультировании по телефону в распоряжении психолога имеется единственный инструмент - это его голос, при помощи которого он может успокоить клиента и передать ему необходимую информацию. В такой ситуации важно уметь эффективно владеть интонациями собственного голоса. Голос психолога должен быть доброжелательным, спокойным, транслирующим клиенту чувства безопасности, принятия, понимания.

**Правило 3. "Ритм - основа разговора"**. Большое значение в телефонном разговоре имеет его динамика и общий ритм: наличие со стороны психолога уместных пауз, длинот, чтобы клиент

имел возможность полностью высказаться, а также самостоятельно продумывать сложные моменты своей ситуации.

**Правило 4. "Умей правильно начинать консультацию по телефону".** С чего начать психологическую консультацию по телефону? Разумеется, с взаимного приветствия! Наиболее приемлемыми формами приветствия могут быть фразы: *"Здравствуйте!", "Добрый день (утро, вечер)!"*

После взаимного приветствия в течение нескольких минут психолог выясняет ситуацию клиента, чтобы определить, нужна ли в данном случае консультация по телефону или следует назначить очную.

В ходе выяснения этого вопроса психолог предлагает своему клиенту:

- **представиться**, рассказать о себе;
- кратко описать причину обращения за консультацией;
- рассказать о своем состоянии, переживании.

При этом психолог старается разрядить напряжение клиента такими фразами: *"Не волнуйтесь, сейчас мы с вами все выясним", "Прошу вас, говорите медленнее, я внимательно слушаю вас", "Успокойтесь, нам так будет удобнее разговаривать и мы лучше пойдем друг друга"*.

В случае если психолог решает провести консультацию по телефону, он должен предварительно оценить собственную ситуацию и свои возможности. Так, если клиент позвонил по телефону в тот момент, когда консультант был занят, желательно в течение 3-5 минут успокоить клиента и попросить его перезвонить попозже (не более 30 минут). Может быть предложен и другой вариант поведения психолога в такой ситуации. Консультант просит клиента назвать ему свой номер телефона, чтобы перезвонить ему через некоторое время.

**Правило 5. "Предлагай решение".** После выяснения ситуации клиента психолог определяет цель консультации. Для клиента он формулирует эту цель следующим образом:

*"Сейчас вам необходимо успокоиться, немного прийти в себя, а завтра я хотел бы видеть вас у себя в школьном кабинете"* (необходимость очной консультации).

*"Я понял вашу ситуацию и могу помочь вам, выслушав вас"* (цель консультации - успокоение клиента).

*"Постарайтесь как можно подробнее **объяснить** мне свою ситуацию, и я помогу вам понять, почему это произошло"* (проведение информационной консультации).

**Правило 6. "Не затяни консультацию".** Длительность психологической консультации по телефону должна составлять не более 25-40 минут. В противном случае, если разговор затягивается на большее время, у клиента может возникнуть психологическая усталость и эффект консультации будет значительно снижен.

**Правило 7. "Слушать и поддерживать".** В ходе разговора психологу необходимо наладить обратную связь с клиентом для поддержания в нем уверенности, что его слушают и понимают. Для этого время от времени следует проговаривать примерно такие фразы: *"Да, я вас внимательно слушаю", "Я вас понимаю..."*

Важно также произносить звуки-междометия: *"Да...", "Угу...", "М-м-м...", "И что?", "Что вы говорите?..."*

**Правило 8. "Присоединение к клиенту - важный фактор успешного консультирования по телефону".** Присоединиться к клиенту - это значит внутренне (в интонациях) и внешне (при построении разговора) отразить поведение своего клиента, осуществить с ним синхронное вербальное движение. Присоединение к клиенту дает возможность за короткий временной отрезок организовать с ним эффективное взаимопонимание.

Синхронизация при присоединении осуществляется по следующим линиям разговора:

- присоединение к голосу, манере и темпу разговора с постепенным снижением напряженных интонаций и замедлением темпа речи;
- проявление эмпатического вчувствования в состояние своего клиента.

**Правило 9. "Ведение клиента".** Несмотря на то что обычно клиент довольно много говорит по телефону, ведущая инициатива в разговоре должна принадлежать именно психологу.

**Правило 10. "Эмоциональный позитив + побуждение к действию".** Психологическую консультацию по телефону важно закончить, закрепив эмоционально-положительное состояние клиента: снизить его тревожность, успокоить и сформировать его оптимистичное отношение к решению проблемы. При этом необходимо также оставить разговор открытым и не до конца завершенным с тем, чтобы у клиента возникло побуждение к активному, самостоятельному решению собственной проблемы.

Формы фраз, произносимых психологом в конце консультации по телефону, могут быть **такими**: *"Мы с вами обсудили вашу ситу-*



*ацию, а теперь помните: все зависит именно от вас!" "Вы должны быть сейчас активны! Ваша ситуация - в ваших руках!"*

## **§8. Типичные ошибки школьного психолога-консультанта (анализ и рекомендации)**

В ходе консультирования психологи допускают те или иные ошибки по двум основным причинам. Во-первых, многие специалисты, особенно молодые, считают, что, для того чтобы провести консультацию, нет необходимости приобретать особые навыки: выслушал клиента, дал ему совет и все в порядке. Среди психологов бытует мнение, хотя оно и не афишируется, что консультирование - один из самых легких видов работ в психологии. Именно поэтому неэффективное консультирование связано прежде всего с недостатком опыта у психолога-консультанта.

Во-вторых, чтобы успешно консультировать, психолог должен обладать определенными личностными особенностями. Так, психологу-консультанту необходимо иметь спокойные, сдержанные манеры, быть неторопливым человеком, уметь проникновенно и душевно беседовать; обладать обаянием, вызывать к себе доверие клиента. Поэтому напрашивается вывод: эффективно консультировать могут далеко не все психологи.

Однако практическая работа в школе требует от психолога широкой, многосторонней специализации, различных знаний и навыков. Он должен уметь читать лекции, проводить диагностическую и коррекционную работу среди учащихся разного возраста, консультировать школьников, учителей и родителей. Потребности школьной практики заставляют психолога сразу включаться в разнообразную работу и уже по ходу набирать опыт и шлифовать собственные индивидуально-психологические качества.

Именно поэтому полезно проанализировать типичные ошибки психолога-консультанта.

### **Самоутверждение психолога на консультации**

Клиент приходит на консультацию к психологу со своей проблемой и болью. Он находится в ситуации психологического неблагополучия, испытывает трудности, ждет помощи и поддержки. Очевидно, что по сравнению с клиентом психолог находится в более выигрышной ситуации. Действительно, рассказывать о своих проблемах будет клиент, а трудности самого психолога, которые,

скорее всего, также существуют, остаются "за кадром" консультационной ситуации. Внешне это выглядит так: неблагополучный клиент беседует с благополучным **ПСИХОЛОГОМ**.

Обсуждая консультационные случаи с коллегами, женщина-психолог так рассказывает о своей клиентке: "Клиентка жаловалась на мужа. В последние **ГОДЫ** он встречался с другой женщиной и недавно ушел к ней. А я сама смотрела на нее и думала: расплывшаяся, неухоженная, растрепанная... Не удивительно, что ее бросил муж! Нельзя же так **распускаться!**"

Клиент смотрит на психолога чаще всего снизу вверх: он слаб, неуверен, страдает и ждет помощи. Психолог относится к клиенту несколько сверху вниз: как специалист, он должен быть сильным, уверенным в себе, **ГОТОВЫМ ПОМОЧЬ**.

В такой ситуации у психолога есть большое искушение в самоутверждении: почувствовать и показать себя в качестве человека более успешного, мудрого и сильного, чем клиент. В голосе психолога могут появиться еле заметные нотки снисхождения, жалости или высокомерия, холодной отстраненности.

Клиент всегда тонко чувствует отношение психолога к себе и может испытать унижение. А если это так, то консультация проходит довольно формально: клиент начинает жалеть, что пришел ("*Зачем я сюда пришел? Он все равно ничего не понял, только жалеет и **ВСЕ...***").

Для того чтобы избежать искушения самоутверждения на консультации, психологу необходимо:

- в ходе разговора ощущать себя не только специалистом, но и человеком, имеющим свои проблемы. Не забывать о собственных кризисных периодах жизни. Воспоминания о собственной душевной боли помогут относиться к клиенту без высокомерия или снисхождения;
- укреплять в себе способность к состраданию и сочувствию;
- видеть в каждом клиенте по-человечески своего брата или сестру: все мы братья и сестры в этом мире.

### **Излишняя естественность или искусственность в поведении психолога-консультанта**

Если психолог по-человечески не принимает клиента, в его поведении появляются либо излишняя естественность (говорит и делает то, что ему хочется), либо искусственность (играет роль,

надевает "маску", психологически защищается при помощи выстроенного искусственного "фасада").

В первом случае не осуществляется процесс профессиональной психологической работы, а идет обычный разговор собеседников, в котором один рассказывает свои проблемы, а другой демонстрирует к ним свое отношение.

К психологу-консультанту обратилась мать подростка, которая жаловалась, что отец (ее муж) жестоко обращается с сыном: унижает его, придирается по мелочам, бьет. На вторичную консультацию пришел муж, он выразил несогласие с позицией психолога, стал отстаивать свою точку зрения, повысил голос. Психолог не сдержался, сказал клиенту несколько резких фраз, обвиняя его в жестокости по отношению к собственному сыну. В результате - разговор на повышенных тонах. Клиент вышел, хлопнув дверью.

Трудно оценить эффективность такой ситуации, поскольку произошел обычный "коммунальный разговор" - со взаимным раздражением, упреками, непониманием друг друга. Профессиональный статус психолога в такой ситуации был потерян.

Во втором случае, когда консультация проводится психологом в искусственной форме, на основе принципа "главное - техника", клиент не получает "эмоционально-энергетического лекарства", в котором он нуждался. Разговор произошел как обмен информацией, а душа осталась "голодной". Была беседа, но не произошла Встреча.

Чтобы найти "золотое сечение" в ходе психологической консультации, сохранив одновременно профессиональный статус и в то же время задавая модальность искренности и открытости разговору с клиентом, необходимо хорошо чувствовать и играть "себя в своей профессии". Другими словами, психологу важно искать свою технику, свой стиль, свое амплуа.

Для формирования у психолога представления о своей профессиональной роли в психологии попробуйте ответить на следующие вопросы.

Каким (какой) вы представляете себя в профессии? Опишите внешне привлекательный для вас образ практического психолога.

Представьте, что вы на сцене, играете свою профессиональную роль. Придумайте сценарий. Какие события развиваются в спектакле? Какая роль в этих событиях принадлежит вам?

Кто из знакомых вам психологов вызывал у вас чувство восхищения и желания подражать? Какую профессиональную роль играл этот психолог?

### **Стремление психолога-консультанта обязательно дать полезный совет**

Начиная рассказывать собственную проблемную ситуацию, клиент реконструирует и выстраивает ее не только для психолога, но и для самого себя. Во многих случаях, проговаривая сложные моменты своей жизни, он начинает лучше понимать как самого себя, так и то, что с ним произошло.

Рассказ о самом себе и связанные с ним процессы самоанализа и самопонимания требуют от клиента особой сосредоточенности и внимания к самому себе. Кроме этого, для успешного продвижения клиента "по пути к себе самому" требуется определенное время, во многих случаях не исчерпывающееся единичной встречей с **ПСИХОЛОГОМ**.

Психологическая консультация - это только начало "пути к самому себе", только момент нащупывания направления движения и проявление желания начать "путь к себе". Как будет вырисовываться линия пути, будет ли она прямой или изломанной, короткой или запутанной и длинной - это зависит от внутренних потенциалов клиента, его интуиции, желаний. Психолог на этом пути - временный попутчик. Осуществлять движение клиент должен самостоятельно.

Торопясь сразу дать совет или рекомендацию, психолог закрывает перед своим клиентом его внутренний путь. И действительно: зачем преодолевать трудности, прикладывать усилия и искать "путь к самому себе"? Ведь результат уже получен - совет психолога! Совет - это результат. Получен результат - исчезает мотив движения и поиска пути.

На самом деле основную ценность имеет как раз движение клиента "по пути к самому себе". Выдавая совет-результат, психолог может ошибиться. Вступая же на свой путь и осуществляя свое движение, клиент никогда не ошибается, поскольку это движение идет изнутри его души, его жизненных устремлений.

- Не спешите советовать своему клиенту, активизируйте его движение по "пути к самому себе";

- Если клиент открыт к диалогу, воздержитесь от совета, пусть он подумает самостоятельно, т.е. начнет сам свое движение "по пути к самому себе";

- Совет следует давать в таких случаях: если клиент находится в кризисной, опасной для его жизни ситуации и в данный момент не способен принимать решения; если клиент закрыт для диалога, а его действия наносят психологический ущерб его близким, совет психолога может быть изложен в директивной форме, буквально как предписание, "рецепт"; если клиент активен, действует и нуждается только в квалифицированной информации типа "как делать".

### **Психологическая консультация как монолог психолога-консультанта**

Довольно часто на консультацию приходят клиенты, неуверенные в себе, впервые обратившиеся к психологу. Они не знают, с чего начать, о чем говорить, как держаться и чего, собственно, можно ждать от психолога.

В такой ситуации психолог-консультант может полностью захватить инициативу в разговоре: разворачивать общие размышления, поучать, строить беседу с позиции более спокойного, всезнающего человека.

Психологическая консультация превращается в монолог психолога-консультанта и в том случае, если он испытывает внутренний страх перед молчанием. Клиент замолчал, "ушел в себя", замкнулся, и психолог пытается собственной активностью заполнить наступившую паузу. На короткое время это снимает возникшее напряжение, но снижает общий результат консультации.

Дело в том, что в момент паузы, молчания клиентом совершается важная внутренняя работа. Он может грустить, испытывать страдание и печаль, размышлять или что-то интуитивно чувствовать, не находя нужных слов. Но в любом случае он получает необходимый для него внутренний опыт. Как правило, если возникшая пауза выдерживается психологом в нужный момент и достаточно по времени, после нее беседа строится по-новому, как бы на более высоком уровне понимания клиентом собственных проблем.

Психологу следует помнить, что, если в ходе консультации возникла пауза, необходимо "включать" собственное интуитивное видение и почувствовать, какой эмоциональный заряд

несет эта пауза. В том случае, если **молчание** клиента имеет мрачный, тяжелый эмоциональный оттенок и вызвано его скованностью и зажатостью, следует при помощи одного-двух вопросов активизировать беседу, но ни в коем случае не начинать собственный **длинный монолог**.

Если же в период молчания ваш собеседник переживает или размышляет - не мешайте. Отодвиньте себя на второй план, и пусть между вами и клиентом возникнет одухотворенная тишина.

Желательно, чтобы после паузы первым начал говорить ваш клиент, значит, он почувствовал себя внутренне готовым к продолжению беседы.

## **Психолог переносит (проецирует) собственные трудности на проблемы клиента**

- Какие у тебя проблемы?
- Проблем нет, вроде все в порядке.
- Да ты расскажи мне о своей жизни: проблемы мы найдем!

*Из разговора двух психологов*

Сейчас нам важно вспомнить, что психолог - человек, имеющий, как и все, свои слабости, проблемы, тревоги, страхи. Практически всякий раз имеется опасность проекции психологом собственных трудностей на проблемы клиента.

Например, психолог - одинокий человек. Прежде всего он может увидеть и почувствовать одиночество своего собеседника и не заметить, возможно, другой проблемы, более важной для клиента.

Психолог-мужчина психологически зависим от своей матери. В любом своем клиенте-мужчине он пытается выявить проблему его взаимоотношений с матерью: задает вопросы на эту тему, поворачивает внимание клиента в сторону анализа его отношений с матерью. В результате психолог может неосознанно для самого себя внушить клиенту, что подобная проблема у него тоже есть.

Еще один пример. Психолог-женщина, пережившая семейную драму: муж ушел к другой женщине. Если на консультацию пришла молодая девушка, поддерживающая отношения с женатым мужчиной и желающая получить совет, как увести этого мужчину из семьи, поскольку она его любит и хочет быть вместе с ним, женщина-психолог может почувствовать к своей клиентке негативное отношение (проекция отношения к своей "разлучнице").

Почему возникает ошибка проецирования психологом собственных трудностей на проблемы клиента? Во-первых, сам психолог-консультант в момент беседы находится в состоянии внутреннего напряженного переживания, и неосознанно для него срабатывает механизм психологической защиты в форме проекции. Об этом следует всегда помнить и, по-видимому, решить для самого

себя вопрос о том, консультируете ли вы в те моменты своей жизни, когда вам самим очень плохо?

На мой взгляд, консультировать приходится практически всегда, независимо от того в форме вы сейчас или нет. Однако перед консультацией психологу важно "настроить самого себя": успокоиться, активизировать собственный внутренний тонус, почувствовать себя в "рабочем состоянии".

Во-вторых, проецирование может возникнуть, если психолог недооценивает тот факт, что в содержание консультативной беседы вносит вклады не только клиент, но и сам психолог. Консультация - это взаимодействие двоих: психолога и клиента. То, что говорит клиент, во многом определяется вопросами психолога и его отношением к беседе и клиенту. Поэтому предметом анализа для психолога должен выступать не только клиент, но и он сам. Другими словами, консультация - это слитые воедино процессы анализа и самоанализа.

Психологу необходимо всегда стараться видеть консультацию как бы со стороны, "в зеркале", и постоянно отслеживать свое собственное влияние на ход беседы.

### **Психолог оценивает клиента**

Трудности взаимопонимания между психологом и его клиентом могут возникнуть не только тогда, когда клиент не умеет рассказать о себе и своих проблемах. В некоторых ситуациях взаимопонимание двух собеседников нарушается, если психолог не открыт для своего клиента, а оценивает его. Оценочное отношение психолога может быть выражено во фразах, внешне, может быть, не проговариваемых, но произносимых во внутренней речи: *"Удивительно умный человек: сам все понимает", "Господи, да что это?! Интеллект - на нуле!", "Как хорошо говорит: налицо литературные способности", "Каждое слово из него вытягиваешь! Двух фраз связать не может!"* и др.

Оценочное суждение психолога - это барьер на пути его понимания состояния и проблем клиента. Оценка возникает всякий раз, когда психолог обращается к клиенту, имея "центр тяжести ситуации" в самом себе, а не в клиенте, когда психолог строит общение через самого себя, отталкиваясь от своих ценностей и установок.

В результате клиент видится психологу не в истинном свете, а как бы через призму взглядов и оценок психолога: портрет клиента получается субъективным, искаженным. Любая оценка - это соотнесение с нормативом. В данном случае "нормой" психолог спонтанно, не всегда осознанно, считает самого себя. Давайте задумаемся: так ли это на самом деле? Имеет ли психолог право отталкиваться только от самого себя?

### **Психолог переживает проблемы клиента как свои собственные**

Психологи спорят между собой, что первично на консультации: профессионально-культурная техническая работа консультанта или его искреннее, по-человечески теплое отношение к клиенту? Одни считают, что на первом месте стоит профессионализм психолога. Другие утверждают, что если клиент не почувствует заинтересованного отношения психолога к себе, консультация "не получится". Где же находится истина?

Истина, как водится, лежит на "золотой середине". Если на консультации будет преобладать профессиональная техника психолога, беседа получится формальной, суховатой, искусственной. Если же консультация превратится в процесс сопереживания одного человека (психолога) другому (клиенту), будет достигнут только "коммунальный результат", как в беседе двух друзей на кухне. Следовательно, нельзя строить консультацию на основе только техники: не будет душевного, живого общения. Нельзя также и превращать консультацию в обычную человеческую беседу: психолог примет проблемы клиента слишком близко к сердцу и сам расстроится, перегорит, потеряет внутреннее равновесие и не сможет в полной мере осуществить действительную психологическую помощь своему клиенту.

### **Многочасовая консультация как ошибка психолога**

Во многих случаях на консультации клиент старается выговориться сполна. Проходят час за часом, а клиент говорит и говорит о себе. Психолог молчит и терпеливо все выслушивает. В результате консультация длится 4-5 часов, появляется усталость, а к анализу проблемы клиента еще и не подступали.

Отчасти такая ситуация возникает из-за внутренней неуверенности психолога: он не может определиться в собственных действиях и занимает позицию пассивного слушателя. Подобное мо-



жет происходить и потому, что психолог имеет внутреннюю установку на выслушивание клиента, полагая, что, если клиент выговорится, он получит психологическое облегчение вне зависимости от того, сумел "сработать" сам психолог или нет.

Насколько верна такая форма поведения психолога-консультанта?

Безусловно, на консультации клиент должен как можно подробнее и детальнее описать свою ситуацию. Несомненно также и то, что он имеет право "выговориться". Но важно не забывать и о том, что процесс консультирования нельзя пускать на самотек: может быть потеряна важная информация, искажен диагноз, упущена инициатива со стороны психолога. Консультант должен вовремя почувствовать "центр проблем" клиента, его основную "болевую точку" и начать задавать вопросы, направляя беседу по нужному, конструктивному руслу.

### **Психолог как объект манипулирования со стороны клиента**

*"Скажите, ведь вы - психолог, права я или нет?", "Рассудите нас, как психолог, у вас такой большой опыт", "Повлияйте на него, может, вас он послушается!"*- такие и другие подобные просьбы высказывают клиенты на консультации. Психолога пытаются использовать в борьбе с ближним, как мощное, "дальнобойное орудие", как своеобразного "жизненного судью", как авторитет, мнение которого для "обычных" людей может выступать в качестве "закона поведения".

Если психолог позволяет использовать себя как средство, он теряет свой профессиональный статус и превращается в обычного, слабого и безвольного человека. Такая ситуация недопустима на консультации.

В случае если клиент обращается к психологу с подобной просьбой, необходимо сразу же отказаться от ее выполнения и приложить усилия к тому, чтобы повысить собственную активность клиента в решении своих проблем. Ответы психолога могут быть следующими: *"Я не могу быть судьей между вами и вашими близкими. Ваши проблемы вы должны научиться решать самостоятельно, а я в этом вам помогу", "Так у нас ничего не получится, я не имею права вторгаться в вашу жизнь", "Мы сейчас вместе обсудим вашу проблему, и вы сами поймете, что вам нужно делать"*.

## **Глава III**

# **Педагогический тренинг в школе**

### **§1. Какой должна быть психологическая подготовка школьного учителя?**

Практическая психологическая подготовка школьного учителя до сих пор остается нерешенной проблемой. В педагогических университетах и колледжах, кроме получения знаний по содержанию и методике обучения детей, студенты изучают общую, возрастную, детскую и педагогическую психологию и некоторые разделы психодиагностики. При этом педагогические знания дополняются и конкретизируются в ходе педагогической практики в школе, являющейся обязательной для всех слушателей учебных заведений педагогического профиля с целью формирования у них практических навыков овладения методикой преподавания. Специальной же психологической практики для студентов не существует и знания по психологии остаются у них только "в голове", не переходя "в руки".

Последствия такого положения дел: преобладание в общении с учениками формального стиля и недостаток интимно-личностного, неумение понять индивидуальность учащегося, отсутствие навыков развивающего воздействия, невладение учителями внутренними средствами профессиональной психотехники и саморегуляции. Только немногие учителя, приходя в школу, успешно накапливают психологический опыт самостоятельно, большинство же сталкиваются с проблемами в общении со школьниками, конфликтуют с ними и их родителями, применяют преимущественно директивные средства воздействия, находятся в состоянии хронической усталости и истощения.

Действительно, можно прослушать много лекций и прочитать несколько толстых книг, например, по педагогической конфликтологии, и в то же время чувствовать себя абсолютно беспомощным в момент обострения отношений с агрессивным подростком.

**Молодая учительница пришла на консультацию к школьному психологу. Она страдала от мучительного чувства вины: на глазах у всего класса она ударила ученика. "Это моя ошибка, - говорила она. - Учитель не должен так поступать! Как я теперь войду в класс?"**

Давайте разберем этот пример. Учительница столкнулась по меньшей мере с тремя психологическими проблемами: как "дер-

жать" дисциплину в классе, как психологически грамотно "погасить" агрессивность подростка и, наконец, как отрегулировать свои собственные эмоции и успокоиться. Всему этому ее не научили в педагогическом вузе и в течение многих лет работы в школе она будет по крохам собирать психологический опыт, совершая бесчисленные ошибки.

Как же необходимо организовать психологическую подготовку школьного учителя и что должно выступить предметом такой подготовки?

**Во-первых**, знания по психологии учителю не нужны. Такие знания могут быть полезны для психолога, а учителю они будут даже мешать в работе. Если учитель начнет размышлять о том, что такое память и в соответствии с какими психологическими закономерностями она развивается у детей определенного возраста, он не сможет организовать урок по запоминанию учащимися нужного учебного материала.

**Во-вторых**, учителю нужны не знания по психологии, а личный опыт практической работы: как войти в класс и поприветствовать учащихся, в какой форме организовать их опрос, как увлечь ребят новым учебным материалом, с какой интонацией голоса и каким выражением лица высказать порицание ученику, нарушившему дисциплину, как оценить действия школьника, как сбросить усталость после рабочего дня и т.п.

**В-третьих**, психотехнический опыт практической работы передать учителю невозможно ни в вузе, ни где-то еще. Такой опыт нарабатывается самим учителем и закрепляется в его сенсорной, эмоциональной, интеллектуальной системах.

**В-четвертых**, получить психотехнический опыт учитель может только в условиях практического включения и действия в конкретных педагогических ситуациях. Для того чтобы накопление опыта работы не происходило путем "проб и ошибок", когда страдают как ученики, так и сам учитель, необходимо специально организовать практические занятия, моделирующие типовые педагогические ситуации. Словом, учитель нуждается в педагогическом тренинге, который поможет ему, не совершая педагогических ошибок и относительно быстро по затрачиваемому времени, стать высококлассным профессионалом в педагогической деятельности.

Какими же практическими навыками должен обладать школьный учитель?

Учитель должен быть эффективным во взаимодействиях и общении относительно пяти основных сфер своей профессиональной деятельности и личной жизни: "Учитель - школа" (взаимодействие с администрацией и коллегами по работе), "Учитель - класс" (публичное и групповое общение), "Учитель - ученик" (диалоговое общение с каждым отдельным школьником и его родителями), "Я - учитель" (профессиональная саморегуляция и личная психотехника), "Учитель - семья" (общение с супругом или супругой и своими детьми).

**В сфере "Учитель - школа"** перед ним стоят задачи налаживания деловых отношений с директором, завучем и другими учителями, соблюдения школьной дисциплины, участия в общешкольных мероприятиях, формирования своего авторитета.

Выполнение профессиональной деятельности в условиях строгой регламентации часто оборачивается для учителя потерей собственной индивидуальности. С годами его представление о самом себе и своих человеческих желаниях как бы растворяется в профессиональных требованиях. Внутренняя жизнь и деятельность учителя приобретают модальность тотального долженствования: он должен чувствовать так, и не иначе, он должен думать и действовать по нормам и "законам" педагогической деятельности. Из спонтанного, живого человека учитель постепенно превращается в "живого носителя" педагогических норм, правил и ограничений. Именно поэтому школьного учителя можно безошибочно выделить в уличной толпе, узнать в общественном транспорте. Внешне выраженные формы поведения отличают его от других людей: директивно-назидательный голос, особая, "давящая" манера общения и поведения, речь, изобилующая словами "надо", "правильно-неправильно", "хорошо-плохо", "можно-нельзя" и т.п.

Отсутствие возможностей в свободном раскрытии своей индивидуальности и, по существу, "потеря собственного лица" чревата для учителя нервными срывами, отмиранием сугубо дружеских контактов с людьми, появлением специфического чувства "усталости от профессии".

**В сфере "Учитель - класс"** он должен уметь успешно общаться как с целым классом (публичное общение), так и с малыми группами, состоящими из двух-трех человек (групповое **общение**): органично действовать в публичной обстановке, владеть навыками снятия напряжения в классе, создания в нем эмоционально-позитивной атмосферы, распределения своего внимания и раз-

вития наблюдательности. Необходимо также уметь управлять инициативой своих воспитанников, выбирая адекватные формы педагогического воздействия, хорошо говорить, быть выразительным и артистичным.

Во многих ситуациях учителю приходится оценивать поведение учащихся. Он часто выступает в роли судьи, который в условиях информационной неопределенности и ограниченного времени должен уметь принимать правильные решения о наказании виновных или поощрении успехов школьников. Выбор формы наказания или поощрения, формулировка замечаний, вмешательство в учебную деятельность учащихся для разъяснения, подсказки или помощи, контроля, управления, активизации или успокоения - эти и другие действия учитель обязан осуществлять умело и эффективно.

Здесь учитель сталкивается с проблемой поиска собственного индивидуального стиля профессионального поведения. Каким он должен быть - добрым или строгим? Эмоциональным или суховато-сдержанным? Учителю особенно нужна психологическая помощь, если по тем или иным причинам он выбирает стиль профессиональной деятельности, не соответствующий его индивидуально-психологическим особенностям.

Например, эмоциональная и мягкая по характеру молодая учительница старается выглядеть в школе жесткой и формальной в общении с учениками. Этому ее учили в институте, такого же стиля общения со своими воспитанниками придерживалась ее первая учительница, которую она хорошо помнит и которой стремится подражать. Молодая преподавательница держится в классе неестественно, вынуждена постоянно контролировать себя, а дома после работы испытывает изматывающую усталость и жалуется на головные боли.

**В сфере "Учитель - ученик"** первый должен обладать навыками диалогового общения со школьниками и их родителями: правильно выбирать коммуникативную позицию, чувствовать ритмику разговора, владеть приемами "Я-сообщение", компромисса, индивидуализации педагогических воздействий и др.

В этой сфере существует опасность применения учителем в работе средств психологического нажима, давления и манипулирования, дающих вроде бы быстрый и выраженный результат, - довольно часто ученик на какое-то время становится равнодушно-послушным, - но отрицательно влияющих на общую линию его личностного и интеллектуального развития. Не забывать об этом и постоянно стремиться к диалоговому педагогическому общению учителю действительно трудно в условиях больших по численности классов и перегруженности в работе.

**Сфера "Я - учитель"** - это система навыков и внутренних приемов его личной и профессиональной психотехники: умений эффективно "сбрасывать" напряжение и восстанавливать работоспособность, выработки привычки к школьному шуму на переменах и способов гибкой перестройки в стремительно меняющихся коммуникативных ситуациях в общении с разными школьниками и их родителями, доминирования позитивного отношения **КО** всем учащимся, стремления удержать самого себя от несправедливых и неоправданно субъективных оценок.

Основная проблемная зона в данной сфере профессиональной деятельности учителя - это необходимость постоянного внимания к самому себе, стремление "быть в форме", регулярно отдыхать и систематически заниматься психотехническими упражнениями. Обычно на сознательное и грамотное овладение профессиональной саморегуляцией школьному учителю просто не хватает времени. Явно недооценивается ее значение для эффективности педагогической работы, да и не существует специальных руководств и методик, посвященных данному вопросу.

Как следствие этого, уже после двух-трех лет работы в школе учитель начинает испытывать состояние хронической усталости, жалуется на различные физические недомогания, "срывает" раздражение на своих домашних или учениках.

**В** семейной сфере жизнедеятельности ("**Учитель - семья**") **ОН** должен уметь гибко переходить от выполнения профессиональной роли к бытовой жизни, семье, быть просто женой и матерью или мужем и отцом. Известно, что и здесь он сталкивается со сложностями: дома он часто остается учителем, по всем педагогическим правилам строго и неуклонно воспитывающим не только своих детей, но и своего спутника жизни (мужа или жену).

Существует также тенденция полного поглощения **ШКОЛОЙ** всей жизни педагога. Если это женщина-учительница, что чаще всего бывает, она находится в школе с утра до вечера, "забрасывает" свою личную жизнь, смиряясь либо с неухоженностью семейной жизни, либо вообще с ее отсутствием. По нашим данным, около половины педагогического состава школ - это одинокие женщины, которые разведены или не были замужем. Многие из них не имеют собственных детей.

Практическая психологическая подготовка учителя должна охватывать все перечисленные сферы его работы в школе и частной жизни. Только в этом случае она будет действенной и эффективной.

## **§2. Принципы и цели педагогического тренинга в школе**

Педагогический тренинг направлен на развитие личностных и профессионально важных качеств учителей и формирование у них навыков эффективных взаимодействий с учащимися, их родителями, коллегами по работе и близкими людьми.

Проведение занятий по педагогическому тренингу должно подчиняться определенным принципам и целям.

### **Организация партнерских отношений психолога с учителями**

Психолог и педагог существенно различаются по своим профессиональным позициям (см. таблицу). Однако указанные различия не должны препятствовать их конструктивному сотрудничеству. Первый шаг навстречу учителю обязан сделать именно психолог. Благоприятные условия для этого возникают при организации групповых психологических занятий, на которых психо-

Различие профессиональных позиций учителя и школьного психолога

| <b>Составляющие</b>                       | <b>Профессиональная позиция</b>   |   |
|---|---|---|
|   | <b>учителя</b>  | <b>психолога</b>  |
| <b>Содержание профессиональных знаний</b> | <b>Общепедагогические знания. Методика преподавания цикла школьных предметов в начальных классах или определенного предмета в средних и старших классах</b> | <b>Общепсихологические знания<br/>Индивидуально-психологические и возрастные особенности учащихся. Методы коррекции, консультирования, психодиагностики</b> |
| <b>Отношение к ученику</b>                | <b>Обучающее, контролирующее, воздействующее</b>  | <b>Понимающее, помогающее</b>   |
| <b>Отношения с учителями</b>              | <b>Взаимоотношения по горизонтали коллег по работе</b>  | <b>Межпрофессиональные взаимодействия сотрудничества</b>  |
| <b>Отношения с администрацией школы</b>   | <b>Взаимоотношения по вертикали - подчинение</b>  | <b>Стремление к равноправному сотрудничеству и относительной автономии</b>  |
| <b>Внешние характеристики</b>             | <b>Уверенность, власть, строгость, справедливость</b>   | <b>Сочувствие, ГОТОВНОСТЬ ПОМОЧЬ, стремление к ЛИЧНОСТНЫМ отношениям</b>  |

лог получает возможность продемонстрировать свое профессиональное мастерство, предложить увлекательные и в то же время полезные игры и упражнения для учителей, достигнуть вместе с ними реального результата: улучшить их самочувствие и снять внутреннее напряжение, обсудить проблемные ситуации в работе и выработать эффективные способы их разрешения.

Профессионально-ориентированные, деловые взаимоотношения психолога и учителя могут быть углублены и окрашены эмоционально-личностными оттенками. Психолог должен стараться быть принятым в педагогическом коллективе, иметь с учителями доброжелательные и в определенной мере доверительные отношения.

Это совсем не означает, что со всеми учителями надо дружить и иметь личные отношения. В каждом учителе за "фасадом" его профессионального поведения необходимо увидеть "просто человека", с его личностными, семейными и социальными проблемами.

К психологу на консультацию пришла опытная учительница, проработавшая в школе более 20 лет. Она хотела обсудить свое решение уйти из школы. Ее жалобы состояли в следующем: класс вышел из повиновения, у нее идут постоянные нервные срывы, она часто раздражается и кричит на ребят.

Что произошло? Учительница "устала" от школы? Утратила свою профессиональную позицию? Дети перестали хотеть учиться? Вовсе нет! У преподавательницы умерла мать, с которой она была очень дружна. Женщина находилась поэтому в состоянии глубокой депрессии, что и повлияло на ее профессиональную успешность.

На консультации было выработано решение уйти из школы, но не навсегда, а на какое-то время, чтобы успокоиться и привести себя в порядок. И действительно, через несколько месяцев учительница смогла вернуться в школу.

## **Коррекция имеющихся у учителей представлений о природе психических процессов и функций в учебной деятельности школьника**

При усвоении в педагогическом вузе или колледже методики преподавания у учителя складываются определенные представления о том, как должна протекать учебная деятельность школьников. Так, он стремится к общей высокой успеваемости учащихся по всем школьным предметам, выработке их положительного отношения к учению, хорошей дисциплине класса, стабильному и устойчивому вниманию ребят на уроках.

Если по каким-либо причинам школьный учитель не достигает этих целей в своей педагогической деятельности, он либо **ВИНИТ** в

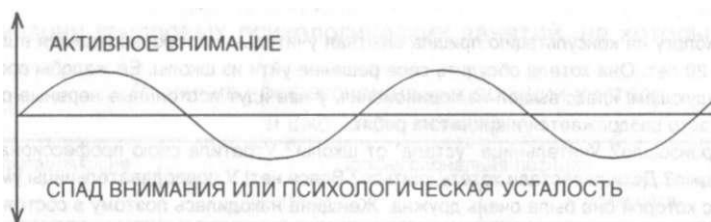


этом детей (*"Никто не хочет учиться"*), либо начинает сомневаться в собственном профессионализме (*"У меня не получается"*).

Учитель не всегда принимает в расчет тот факт, что учебная деятельность ребенка осуществляется по конкретным психологическим законам, которые часто не соответствуют имеющимся у педагога представлениям о функционировании психики ученика.

Например, учитель добивается стабильного и устойчивого внимания ребят на уроках. Однако в экспериментальной психологии установлено, что функция внимания у ребенка, находящегося в бодрствующем состоянии, не стабильна. В течение урока какое-то время ученик активно внимателен, потом возникает спад и кратковременная психологическая усталость, затем - снова период активного внимания и т.д. Внимание функционирует по синусоиде не только у школьников, но и взрослых.

Динамику функционирования внимания в бодрствующем состоянии можно выразить так:



Непродолжительные временные интервалы, в течение которых происходит спад активного внимания, - это естественное явление, не связанное с методикой преподавания и обусловленное психологическими закономерностями этого процесса.

Учитывая это обстоятельство, педагог должен стремиться не к тому, чтобы у всех учащихся было постоянно стабильное внимание (это невозможно), а к тому, чтобы в периоды его спада активизировать их включенность в учебную деятельность при помощи специальных методических приемов: смены формы преподавания, применения диалоговых учебных технологий и развивающих игр.

В ситуации педагогического тренинга психолог может продемонстрировать своим слушателям, как функционирует тот или иной психический процесс, чтобы помочь им составить реальное представление о природе человеческой психики.

## **Анализ, расширение и преобразование профессионального опыта учителя**

Участвуя в проигрывании и обсуждении ситуаций, в которых моделируется профессиональная деятельность учителя, последний получает возможность проанализировать и обновить свой профессиональный опыт. В педагогическом тренинге организуется активный обмен опытом между учителями, создаются условия опробования в искусственно заданных ситуациях новых способов деятельности, отбора удачных приемов и отказа от неэффективных методов преподавания. Учитель может побывать как в позиции взрослого (педагога, родителя), так и в позиции ребенка (ученика, сына или дочери), пережить новые для него состояния и испытать на самом себе, как влияет на учащегося директивный тон или доброжелательное общение. Другие члены группы оценивают его действия, в чем он был эффективен и в чем - неуспешен. И в соответствии с этими оценками он может перестроить **СВОЮ** педагогическую деятельность.

## **Развитие педагогической рефлексии**

На занятиях педагогического тренинга у учителя есть возможность увидеть самого себя со стороны, как бы "в зеркале" профессиональных суждений и оценок других учителей и психолога, проанализировать способы своих действий и обсудить результаты. При наблюдении за действиями коллег он может сравнить свои и другие методы преподавания и общения с учениками, оценить их эффективность и прогнозируемый результат.

В целом, при получении оценки коллег и наблюдении за их деятельностью, у учителя развивается педагогическая рефлексия - умение выделять способы собственных действий, корректировать и изменять их для нахождения оптимальных.

## **Формирование позитивных проектов**

Деятельность учителя - проектировочная. Он проектирует интеллектуальное и личностное развитие учащихся и реализует свои проекты. Так, закладывая негативный проект развития отрицательно оцененного им школьника по каким-либо причинам, часто довольно субъективным ("*Этот ребенок всегда неряшлив*", "*Учащийся мне не симпатичен*"), он получает, как правило, адекватный результат - низкую успеваемость школьника, его небреж-

ное отношение к учению. И наоборот, положительно оценивая ученика и прогнозируя его высокую успешность, он добивается хорошего результата.

На занятиях педагогического тренинга я часто привожу известный пример. Психологи провели исследование педагогических установок учителей и их влияния на успешность учебной деятельности школьников. Для этого в начале учебного года учителям сказали, что было организовано диагностическое обследование школьников одного класса, и были сообщены его результаты: кто из детей имеет высоко развитые интеллектуальные способности и кто характеризуется низким уровнем развития.

В конце учебного года в том же классе психологи проверили успеваемость школьников. Те из них, которые были определены как способные, получали в течение года высокие оценки. А ребята, отнесенные психологами в группу слабо развитых, - низкие.

После эксперимента было организовано общее собрание учителей, на котором психологи объявили, что распределение школьников на более или менее способных было произведено случайно, а не на основе результатов психодиагностического обследования. Дело заключалось в том, что при информировании учителей о психодиагностических результатах у них были сформированы педагогические установки относительно учащихся, которые задали импульс к позитивному или негативному проектированию развития детей.

И действительно, один учитель может увидеть в активном и непоседливом ученике, задающем много вопросов и имеющем всегда свое мнение, способного и оригинально мыслящего человека (позитивное проектирование), а другой - непослушного ребенка, мешающего реализовывать в классе учебную программу (негативное проектирование).

На занятиях педагогического тренинга отрабатываются навыки понимания индивидуальных особенностей учащихся, положительного принятия различных форм их самовыражения и самоутверждения.

### **Формирование у учителя способности гибко перестраивать внутреннюю позицию**

Многие учителя характеризуются выраженной ригидностью профессиональной позиции: они общаются с коллегами, родителями учащихся и членами своей семьи, сохраняя стиль педагогического общения. При этом возникают недоразумения, а порой и конфликты.

Способность гибко менять манеру общения вырабатывается на занятиях педагогического тренинга при проигрывании различных ситуаций и смене игровых ролей. Один и тот же учитель может играть роль родителя в игровой ситуации, а через некоторое время - роль подростка. Проигрывая различные роли, он подби-

рает формы соответствующего поведения, интонацию, слова и фразы, при помощи которых происходит изменение его внутренней **ПОЗИЦИИ**.

Активность членов группы означает, что психологически ценный результат достигается только тогда, когда группа включена в игровой процесс, инициативно действует и искренне переживает возникающие ситуации.

Группа как развивающий фактор. Педагогическая группа становится фактором развития для участников, если в ней возникает атмосфера доверия, открытости, безопасности и свободного обмена мнениями и опытом. Для этого психотренер поощряет доброжелательное общение членов группы, принятие ими друг друга и старается исключить излишне критические или оценочные суждения.

Принцип "психологического дирижирования" фиксирует требование к психологу по организации им конструктивного диалога с группой. Психолог должен чутко ощущать все групповые настроения, динамику групповых процессов и адекватно реагировать на возникающие в группе ситуации. Группа должна "звучать", как хороший симфонический оркестр, в котором каждый участник "поет свою мелодию", проявляя себя в только ему присущей интонации.

### **§3. Этапы организации психологической помощи учителям**

Вводить учителей в область практической психологии следует постепенно. Психолог ошибается, если предполагает, что психология изначально привлекательна и для представителей других профессий. Совсем нет. Перед началом занятий по педагогическому тренингу учителей следует заинтересовать: рассказать, чем им может помочь психология, показать способы включения конкретных психотехник в их педагогическую деятельность и личную жизнь. Необходимо также организовать занятия, на которых они получили бы практический опыт психологической самопомощи: снятия внутреннего напряжения, усталости и восстановления работоспособности.

После того как у учителей наметится устойчивый интерес к психологии и они обретут уверенность в том, что ее применение в профессии и жизни целесообразно и оправданно, можно начинать в школе курс специализированных психологических занятий

по педагогическому тренингу, совмещенный с циклом психологических лекций и консультаций. Психолог при этом должен стремиться к тому, чтобы организовать эффективное профессиональное общение учителей как со своим участием, так и без него. Хорошим результатом психологической работы можно считать возникновение в школьном педагогическом коллективе активного кружка учителей, которые уже самостоятельно встречаются для обсуждения практических проблем в своей работе и обмена **ОПЫТОМ**.

Таким образом, организация в школе психологической помощи учителям включает три основных этапа: формирование их интереса к практической психологии, проведение специализированной психологической работы и создание школьного Педагогического клуба.

### **Первый этап: формирование у учителей интереса к практической психологии**

Беседы о практической психологии, имеющие увлекательный характер, психолог может начать с любой тематики, которая будет интересна учителям просто по-человечески, независимо от их профессиональных задач.

Например, в последние годы в обществе сохраняется устойчивый интерес к астрологии. Не следует отвергать эту область практических знаний о человеке только потому, что для профессионального психолога она имеет оттенок излишне популярный и упрощенный. Психолог будет более конструктивным, если отнесется к астрологической типологии как к одной из психологических типологий, становящихся на какое-то время популярными как в научной, так и общественной среде. Совсем недавно мы оперировали типологией Гиппократов, построенной на основе выделения четырех типов темперамента человека (холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика), классификацией Г. Айзенка (экстраверты, интроверты), группировкой И. Павлова (мыслители, художники), системой Дж. Роттера (интерналы, экстерналы) или моделью А. Харрисона и Р. Брэмсона (аналитики, реалисты, прагматики, синтезаторы, идеалисты)\*. Обсуждая с учителями астроло-

\* См.: Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. - М., "Просвещение", 1991; Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. - Л., "Экономика", 1985; Алексеев А. А., Громова Л. А. Пойми меня правильно... - СПб, "Экономическая школа", 1993.

гическую типологию, увлекательно и на грамотном психологическом языке, можно умело пробудить их интерес к существующим возможностям развития самих себя и способностей учащихся.

Мы рекомендуем посвятить теме "Астрологические типы" первые одно-два занятия, на которых можно рассмотреть следующие вопросы: "Психологическая характеристика основных астрологических типов"; "Психологическая совместимость астрологических типов"; "Способы психологической саморегуляции и саморазвития".

На занятиях по практической астрологии следует придерживаться вероятностного стиля обсуждения, т.е. представлять астрологическую типологию как одну из возможных. Важно также давать психологическую информацию по каждому типу не как фатально заданную датой рождения, а как "материал" для размышления по самоизменению и саморазвитию. Хорошо, если такая беседа будет протекать в шутовой и игровой форме\*.

В первую очередь психолог должен стремиться к налаживанию психологического контакта с педагогическим коллективом школы, демонстрации собственного профессионализма и, конечно же, к активизации интереса учителей к практической психологии.

Решению данных задач могут быть посвящены и несколько занятий по психологическому тестированию, организованные на первом этапе. Каждому учителю выдается 5-7 психологических опросников, в течение двух-трех занятий он заполняет протоколы тестов и затем получает от психолога краткую общую характеристику своей личности\*\*. Разумеется, такая характеристика должна быть составлена предельно осторожно, на основе описания прежде всего выявленных положительных качеств учителя, а также учитывая принцип вероятностной оценки. Следует помнить, что вопросники дают информацию по результатам самооценки человека. Кроме этого, определенное искажение вносят настроение и функциональное состояние человека в момент тестирования. И, наконец, для получения адекватной оценки личностных качеств человека необходимо проводить диагностику в течение длительного времени, даже нескольких лет.

\* См.: Гудмен Л. Знаки Зодиака или Астрология с улыбкой. - М., "Мир", 1990.

\*\*Для этих целей лучше использовать не научную литературу по психологической диагностике, а практическую: Женская психология /Сост. Н.А.Литвинцева. - М., АО Бизнес-школа "Интел-Синтез", 1994; Психологические тесты /Сост. Н.А.Литвинцева. - М., 1994, и др.

Возникновению психологического контакта учителей с школьным психологом и формированию их интереса к практической психологии могут способствовать и занятия, посвященные сугубо "женской проблематике". Одно-два занятия на первом этапе могут быть организованы по таким темам: "Психология семейных взаимоотношений"; "Семейные конфликты"; "Воспитание детей в семье" \*. Безусловно, разговор с учителями по этим сложным вопросам должен быть предельно тактичным, щадящим и не затрагивать каких-либо конкретных моментов из их личных ситуаций. Беседы по женской психологии следует проводить в общей форме, нейтральной относительно каждой учительницы. При необходимости возникающие интимные вопросы можно сделать предметом индивидуальных консультаций.

В целом первый этап организации психологической помощи школьным учителям может включать 5-7 занятий в течение 1,5-3 месяцев, если за один месяц происходят два занятия.

### **Организация специализированной психологической помощи**

Переходя ко второму этапу, желательно два-три занятия посвятить так называемым салонным играм. Учителя играют в них с удовольствием, они помогают созданию в группе эмоционально теплой, игровой атмосферы. Такие игры можно использовать и на занятиях по педагогическому тренингу на протяжении всего второго этапа.

Существует большое количество разнообразных "салонных игр", приведем здесь сценарии наиболее популярных\*\*.

#### Игра "Отгадай"

*Цель игры состоит в отгадывании человека, которого задумала группа. Все участники садятся в круг и среди них по желанию выделяется тот, кто водит. Он выходит из комнаты, а группа в его отсутствие выбирает человека из оставшихся в комнате уча-*

\* Фридан Б. Загадка женственности. М., "Прогресс", 1994; Мастертон Г. Сексуальные секреты вашей соперницы. - М., 1994; Развожусь... Но жизнь продолжается /Под ред. А.Л. Крупенина. - Ростов-на-Дону, "Феникс", 1995; Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? - М., "Мирт", 1995.

\*\* См.: Самоукина Н.В. Игра в школе и дома. - М., "Новая школа", 1993; Игры: обучение, тренинги, досуг /Под ред. В.В. Петрушинского. - М., "Новая школа", 1994; Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. - СПб., "Служба доверия", 1994.

стников. Каждый игрок придумывает ему характеристику, используя определения погоды, деревьев, цветов, предметов и проч. по договоренности с группой. Например, группа решила описывать выбранного участника при помощи определений погоды. Приглашается водящий, и каждый участник рассказывает придуманную характеристику, в том числе и игрок, на которого она составлена.

Так, первый участник начинает: "Эта женщина похожа на летний солнечный день. Но иногда происходит легкое движение ветра, и, возможно, начинает накрапывать мелкий дождик..." И так по кругу.

Водящий должен отгадать человека, задуманного группой. После того как все высказались, он называет игрока, которого, по его мнению, задумала группа. Свое решение необходимо аргументировать: "Я решил, что это Н., потому что многие из группы отметили, что за внешним спокойствием у нее скрыта довольно бурная эмоциональная жизнь".

Если решение правильное, игра может быть продолжена с другим водящим при использовании определений другого класса явлений, например, предметов домашнего обихода. Так игра может быть повторена 3-4 раза.

Если же водящий ошибся, то полезно обсудить, почему он не смог принять правильное решение.

Игра может быть организована в ходе педагогического тренинга учителей в цикле "Учитель - школа", если выбранному учителю дается характеристика "В конфликте она ведет себя..." или "Со школьниками она обычно общается..." (см. гл. III,6).

#### Игра "Шериф и убийца"

Для игры нужно подготовить билеты соответственно числу игроков. Все билеты пустые, только на двух из них написаны заданные роли "Убийцы" и "Шерифа". Билеты скручиваются, чтобы надписи на них не были видны, и складываются в непрозрачный пакет. Каждый участник берет только один билет и не показывает его остальным. Таким образом, большинство взяли чистые билеты и только двое получили игровые роли.

Игра проводится без вербальных средств общения, только при помощи контакта "глаза в глаза". Перед всеми игроками ставит-



ся задача по взгляду почувствовать "Убийцу". Если член группы не имеет заданной роли и почувствовал взгляд "Убийцы", он скрещивает руки на груди, тем самым объявляя группе, что он "убит". Если "Убийцу" почувствовал игрок с ролью "Шерифа", он публично объявляет свое решение группе. Задача "Убийцы" при этом состоит в том, чтобы как можно более правдиво взглядом "убивать" человека.

Следует учитывать, что "Убийца" может быть найден сразу, но и может остаться невыявленным до конца игры. Значение имеет не результат, а процесс. Игра способствует интуиции, наблюдательности, позитивной групповой атмосфере.

### Игра "Мафия"

Игра проходит оживленно и интересно, если в группе не менее 20-25 человек. В игре задаются роли "Крестного отца", его "Сообщника", "Любовницы" и "Телохранителя", а также "Комиссара" и "Мэра города". Остальные члены группы играют "Честных граждан", жителей города. Распределение ролей происходит до начала игры путем раздачи всем участникам игральные карты. Шесть карт обозначают описанные роли. Остальные карты не имеют определенного символического значения. Единственное требование к ним: они должны быть красными (для этого желательно выбрать красные карты из двух карточных колод).

Заданные роли: "Крестный отец" (туз пик), "Сообщник" (король пик), "Любовница" (пиковая дама), "Телохранитель" (пиковый валет), "Комиссар" (червонный туз), "Мэр города" (червонный король).

При получении игральные карты игроки не открывают их другим участникам, поэтому роли, которые они должны сыграть в игре, неизвестны остальным членам группы. Только ведущий, раздавший карты, знает, какая у кого роль. Чтобы не произошло путаницы, он объясняет значение маркировки карт и записывает ее на доске.

После распределения ролей психолог объясняет группе правила игры: "По моей команде "Ночь!" все должны закрыть глаза, а после слов "Мафия, открой глаза!" те игроки, которые получили черные карты, могут открыть глаза и без слов, только жестами или при помощи взглядов, познакомиться друг с другом. Затем

они вновь закрывают глаза. По команде "День!" вся группа открывает глаза. Таким образом, члены мафии знают друг друга, а честные граждане не знают, кто из игроков - "преступник", а кто - "порядочные люди".

После команды "День!", когда все участники открыли глаза и с любопытством смотрят друг на друга, ведущий говорит примерно такой текст: "Почтенные граждане! В нашем городе орудует мафиозная шайка. Каждую ночь убивают ни в чем не повинных людей. Нам всем необходимо сплотиться против преступников!". Произнося эти слова, ведущий должен быть эмоционален. От того, с каким азартом и увлечением будет играть психолог, зависит успех игры. Он должен постепенно нагнетать напряженность и страх, чтобы люди вжились в свои роли и начали играть "по-настоящему".

Затем снова дается команда "Ночь!". Все закрывают глаза. После слов ведущего "Мафия открывает глаза" члены мафии при помощи жестов договариваются между собой, кого они хотят "убить". Конечно, в первую очередь мафия стремится "уничтожить" руководителей города - "Комиссара" и "Мэра". В определенной степени она действует спонтанно, так как не знает, кто из участников имеет эти роли.

После принятия решения членами мафии ведущий командует: "Мафия закрывает глаза". Затем следуют слова: "День!" всей группе. Игроки открывают глаза.

По условиям игры после данных слов психолог обязан подойти к игроку, которого ночью решила "убить" мафия и взять у него карту. В случае если был "убит" рядовой гражданин города, ведущий обращается к игрокам с таким текстом: "Уважаемые сограждане! Сегодня ночью насильственной смертью умерла почтенная дама, которую уважал весь город. Она была владелицей сети ювелирных магазинов. Занималась благотворительностью, содержала городскую больницу и приют для престарелых". В каждом отдельном случае может быть рассказана любая легенда об "убитом". Важно только, чтобы призывы организатора игры способствовали активизации игрового темперамента участников.

Если же были "убиты" "Комиссар" или "Мэр", то текст речи может быть примерно таким: "Сегодня ночью в собственной квартире был зверски убит комиссар! Это был очень честный человек.

боровшийся с теми, кто нарушает закон. Сколько преступлений было раскрыто при его участии! Сколько преступников он засадил за решетку! Благодаря ему мы могли спокойно жить в нашем городе, гулять по вечерам по набережной и не волноваться за своих жен и детей. Теперь наше спокойствие кончилось! Как вы думаете, кто же здесь - члены мафиозной шайки?" Ведущий должен всячески восхвалять каждого "убитого честного гражданина" или кого-то из "руководителей города", вызывая в людях жалость и сострадание и усиливая игровую напряженность.

"Убитые", лишенные своих карт, выходят из круга. Их стулья стоят пустыми, символизируя их отсутствие. По мере того, как "убивают" честных граждан, психолог каждый раз "заводит" группу, предлагая либо обсудить, кто же является членами "мафии", либо организовать голосование. До голосования, на котором решается судьба игрока (по решению группы его могут казнить и ведущий обязан отобрать у него карту), он имеет право сказать последнее слово в свое оправдание. Если группа отказывается от решения казнить данного игрока, психолог может предложить другую кандидатуру. Если группа принимает решение о казни, ведущий берет у "казненного" его карту и показывает всей группе. Игроки торжествуют, когда принято правильное решение - "казнен" член мафии. Они испытывают горечь и разочарование, если ими "казнен" честный гражданин.

В ходе игры, пока они "живы", "Комиссар" и "Мэр города" выполняют заданные роли. Так, "Комиссар" должен быть наблюдательным, чтобы определить преступников по их игровому поведению. В функции "Мэра" входит мирить всех игроков и помогать находить конструктивное решение.

Постепенно все больше и больше становится "убитых" игроков. Если остается четыре участника, двое из которых - члены мафии и два честных гражданина, после проигрывания "Ночи", как правило, успеха добиваются члены мафии. При этом интересно порассуждать на тему, почему так произошло. Обычно выделяются следующие причины: недоверие игроков друг к другу, излишне эмоциональные обсуждения, слабая наблюдательность и др. Если же победу одержали честные граждане, групповой анализ может быть направлен на то, чтобы понять, какие ошибки допустили члены мафии.

*Игра проходит более таинственно и загадочно, если игроки находятся в затемненном помещении и возле каждого из них стоит зажженная свеча, которую он тушит, выходя из круга.*

*Средняя продолжительность игры - около двух часов, поэтому она может быть основной частью занятия.*

### Игра "Подарки"

Игра способствует консолидации группы и формированию в ней эмоционально позитивной атмосферы. Для психолога данное игровое занятие может иметь диагностическое значение, поскольку с его помощью выявляется социометрическая структура группы.

Желательная численность участников - 12-16 человек. Длительность игры - 45-60 минут.

*До начала занятия психолог готовит игровой материал: непрозрачный пакет и чистые полоски бумаги (билеты). Количество билетов должно соответствовать численности группы, увеличенной в два-три раза. Если группа большая, каждому игроку следует дать не более двух чистых билетов. При маленькой группе можно раздать по три.*

*На каждом билете игроки записывают качество человека, которое они больше всего ценят в людях. При этом то, что будут писать игроки, никто не видит, кроме них самих. После этого билеты сворачиваются трубочкой и укладываются в пакет. Психолог перемешивает все билеты.*

*Группа садится в круг, а стул с пакетом ставится в его центр. Ведущий выбирает члена группы, который должен достать из пакета билет, про себя прочитать его и подарить этот билет тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством. Получивший "подарок" молча знакомится с ним, благодарит и в свою очередь выбирает билет и дарит его какому-то участнику.*

*Игра проходит интересно, если психолог следит за тем, чтобы учителя не ошибались и не читали вслух качества, написанные на билетах. Но игра не должна проходить и в полном молчании. Желательно, чтобы игроки шутливо и весело комментировали происходящее. Можно следить за тем, чтобы передача "подарков" не была бы сконцентрирована в руках двух-трех игроков. В*

*этом случае остальные игроки начнут скучать и почувствуют себя ненужными.*

После проведения "салонных игр" можно приступить и к собственно педагогическому тренингу. Для учителей начальных, средних и старших классов организуются отдельные циклы занятий (см. гл.III,6,7). Педагогический тренинг сопровождается лекциями по психологии и индивидуальным консультированием учителей, обратившихся к психологу за помощью.

### **Создание в школе Педагогического клуба \***

Организация в школе Педагогического клуба может быть полезной в силу ряда причин. Учителя нуждаются в том, чтобы в школе существовали условия для свободного обмена опытом, обсуждения проблемных ситуаций, возникающих в их работе. Положительным моментом выступает и то, что такие неформальные собрания учителей проходят в непринужденной и теплой атмосфере с традиционным чаепитием, празднованием совместных праздников или дней рождения. Именно в такой обстановке возникают партнерские взаимодействия психолога и учителей, доверительные отношения между ними. В подобных условиях возможна трансляция психологических знаний, способствующая профессиональному и личностному росту не только учителей, но и самого психолога.

Как правило, функционирование в школе Педагогического клуба не связано с разработкой специальной программы занятий, это обычно происходит при организации занятий по педагогическому тренингу. Тема каждого собрания Педагогического клуба рождается как запрос учителей к психологу, как результат их совместного творческого общения. Психолог должен научиться быть открытым с учителями, идти как бы "на шаг сзади" и каждый раз терпеливо ждать, когда тема занятия выделится из круга проблем, обсуждающихся в группе. Важно только создать творческое течение, и не мешать ни самому себе, ни группе свободно "плыть" по тому направлению, которое задается совместным общением.

\* См.: Самоукина Н.В. Педагогический клуб: опыт и размышления // Вопросы психологии. 1991. №5. С. 177-180.

## **§4. Организационная структура занятия по педагогическому тренингу**

Занятие, организованное для учителей, имеет среднюю продолжительность 3 часа и состоит из трех основных этапов.

### **Начальный этап - разминка**

Он направлен на создание теплой, доброжелательной атмосферы в группе. Обычно учителя приходят на тренинг уставшими и отягощенными своими профессиональными **или личностными** проблемами. Начиная занятие, психолог может наблюдать такую картину: участники(цы) сидят в напряженных позах, держа наготове тетради и ручки, чтобы записывать, вопросительно смотрят на ведущего и ждут, по существу, обычной лекции **по психологии**. В этой ситуации психолог может начать с открытого и искреннего выражения благодарности всем пришедшим на занятие. Затем следует вежливо предложить убрать тетради и ручки, расставить в круг стулья. *"Мы будем действовать в игровых ситуациях и обсуждать все происходящее, а если возникнет необходимость записывать, в конце занятия мы этим займемся"*, - объясняет психолог.

Теперь можно приступать к психологической разминке. Она должна состоять из нескольких упражнений и иметь следующие цели: знакомство психолога с группой, "психологический отдых" для учителей, формирование у участников внутреннего состояния, соответствующего основной направленности занятия.

### **Знакомство психолога с группой**

Если занятие с учителями психолог проводит впервые, он должен быть максимально внимателен и постараться наладить с группой психологический контакт. С этой целью могут быть использованы такие упражнения, как "Презентация" или "Скульптура".

#### Упражнение "Презентация"

*Участники группы встают в круг и, начиная с ведущего, по очереди представляются группе. Психолог говорит: "Попробуйте в одной-двух фразах, помогая себе жестами и мимикой, представить себя группе - каким человеком вы себя чувствуете и как вы бы хотели, чтобы группа вас воспринимала". После этих слов пси-*

холог сам представляется группе. Далее, по кругу каждый участник представляет себя.

После того как круг презентаций завершен, предлагается их обсудить. Психолог задает такие вопросы: "Чье представление вам показалось наиболее ярким и запоминающимся?"; "Какое представление было для вас самым оригинальным и неожиданным?"; "Представление какого члена группы было для вас таким, что вы сразу почувствовали близкого вам человека (по настроению, характеру)?"; "Чье представление выступило для вас непонятным или вызвало удивление? Возможно, вы хотели бы задать какие-то вопросы этому человеку?".

#### Упражнение "Скульптура" \*

Группа разбивается на пары. Психолог произносит инструкцию: "Для того чтобы понять и почувствовать друг друга, я предлагаю игру "Скульптура". Постарайтесь пофантазировать, как бы вы хотели выразить себя в группе в данный момент и, не применяя слов, используя своего партнера как "глину", "вылепите" из него скульптуру, которая бы выражала ваш образ. Вы можете работать с телом партнера и его лицом, показывая ему, но не рассказывая, что и как надо делать".

После того как члены группы "слепили" свои скульптуры", психолог организует дискуссию и задает следующие вопросы: "Как вы поняли и почувствовали те образы, которые были показаны?"; "Какие мысли и чувства вы хотели выразить при помощи своей "скульптуры?" (вопросы "автору"); "Расскажите, как вы поняли образ, который "лепили" из вас: так же, как его понимал "автор", или по-другому?" (вопрос к человеку, из которого "лепили скульптуру").

Члены группы могут также задавать свои вопросы как "скульпторам", так и их "скульптурам". После общего обсуждения психолог предлагает участникам поменяться ролями: "скульптор" становится "материалом", а тот, из которого "лепили" образ, превращается в "скульптора". Упражнение заканчивается повторным обсуждением.

\* Взято из системы гештальттерапии.

## **Снятие напряжения и усталости у учителей**

С целью релаксации и организации психотехнического отдыха могут быть использованы различные упражнения, например, "Убежище" (К.Шрайнер).

### Упражнение "Убежище"

*Участникам тренинга предлагается удобнее устроиться в креслах или на стульях, принять расслабленную позу и закрыть глаза. Мягким, спокойным голосом психолог говорит примерно такой текст: "Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например, это может быть хижина в горах или лесная долина, о которой никто, кроме вас, не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или беседовать с другом. Так фантазировать можно перед сном или в течение дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть".*

## **Формирование у участников внутреннего состояния, необходимого для выполнения основной части занятия**

Цели психологической разминки и основной части занятия могут иногда совпадать. Например, если занятие, организованное для учителей начальных классов, посвящено активизации у них "комплекса детскости", можно рекомендовать упражнение "Песочный домик"\*.

### Упражнение "Песочный домик"

*Упражнение проводится динамично и эмоционально. Ведущий предлагает: "Давайте представим, что мы все - на берегу теплого южного моря. Светит солнце, плещутся волны. Под нами чистый желтый песок. Давайте слепим песочные домики! У каждого будет свой домик: у одного - как бы средневековый замок, у другого - городской многоквартирный дом, у третьего - простой деревенский домик".*

*Дальше, по ходу игры, ведущий комментирует процесс, эмоционально заряжая и поддерживая участников.*

\* Автор упражнения - студентка МГИ им. Е.Дашковой Вдовина Екатерина.



После окончания игры участники обсуждают, как они себя чувствовали, как изменилось их внутреннее состояние, понравилось ли им это упражнение и др.

#### Упражнение "Дипломатический прием"

Если занятие по педагогическому тренингу посвящено развитию у учителей способности создавать эмоционально теплую, располагающую к открытости и доверию атмосферу в общении, для разминки можно использовать данное упражнение.

Психолог призывает участников *встать в круг и рассчитаться: "Первый-второй, первый-второй... и т.п."* Все первые номера приобретают в игре статус "иностранных гостей". Вторые номера - "дипломатические работники". Задается такой сценарий: "Вы встречаете в аэропорту иностранного гостя из дружественной страны. В течение пяти минут необходимо сделать так, чтобы ваш гость почувствовал себя комфортно, в центре внимания и заботы".

Фиксируя время, члены группы разбиваются на пары и в каждой паре начинается разговор. По истечении пяти минут в группе обсуждаются такие вопросы: "Кто из иностранных гостей почувствовал к себе искреннее и теплое **внимание?**"; "О чем вы **говорили?**"; "В разговоре вам было свободно или вы были смущены?" и т.д.

Разминка заканчивается, если психолог видит, что участники группы стали свободнее и раскованнее в действиях и словах, у них потеплели глаза, а в группе возникла дружелюбная атмосфера. Обычно разминка занимает примерно **10-15%** общего времени занятия. Так, если последнее имеет общую продолжительность 3 часа, то разминка должна длиться 20-25 минут.

### **Основной этап - собственно педагогический тренинг**

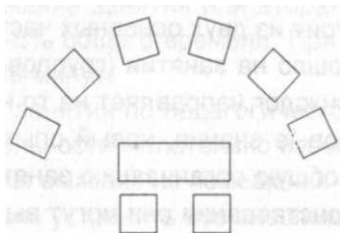
Выполнение основной части занятия осуществляется в определенной последовательности, которую в учительской аудитории нарушать не **рекомендуется**.

Построение модели профессиональной ситуации. Для проигрывания психолог предлагает группе проблему, моделирующую ту или иную ситуацию из их профессиональной деятельности. Например, нужно воспроизвести беседу учителя с подростком, который нарушил дисциплину и сорвал урок. Группа садится амфите-

атром и на импровизированной сцене ставятся стол и два стула (см. схему 6).

Схема 6

Игровое моделирование  
профессиональных ситуаций педагогического обучения



Один из учителей играет подростка, а другой - учителя.

Обсуждение. После проигрывания ситуации начинается общее обсуждение. Каждый член группы высказывает свое мнение и дает оценку происшедшего. Психолог стремится к тому, чтобы **Вы**явить у членов группы ситуации, аналогичные проигранной. Учителя обмениваются мнениями, как надо действовать в подобных обстоятельствах.

Проигрывание реальной ситуации. При обсуждении на тему "Что я делаю в такой ситуации" выделяются один-два случая, которые вызывают затруднения у учителей. Психолог предлагает проиграть в группе эти ситуации. Схема остается прежней.

Обсуждение "Что нужно делать". При анализе ситуаций, взятых из реального опыта учителей, психолог направляет их внимание на поиск таких способов общения с учениками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат. Между учителями осуществляется активный обмен **ОПЫТОМ**. При этом психолог объясняет своим слушателям, как следует психологически грамотно действовать в данных ситуациях.

Проигрывание ситуации "Как надо делать". После нахождения эффективных способов педагогической деятельности желательно предложить группе ситуацию, которую они могли бы попробовать проиграть, применяя найденные при групповом обсуждении новые способы и приемы работы.

Далее участники могут порассуждать, насколько успешно были реализованы найденные группой новые профессиональные средства.

Основной этап занятия должен занимать примерно 70% его общего времени. Если занятие имеет продолжительность 3 часа, то основной этап - примерно 2 часа.

### **Заключительный этап - позитивное окончание занятия**

Данный этап состоит из двух основных частей. В первой обсуждается, что произошло на занятии (групповая рефлексия). Основное внимание психолог направляет на то новое, что приобрели члены группы: новые знания, новый опыт и навыки работы. Как они оценивают общую организацию занятия? Какие пожелания для ее усовершенствования они могут высказать?

Групповая рефлексия может занимать примерно 15% общего времени занятия. Если оно длится 3 часа, групповая рефлексия - примерно 27-30 минут.

Во второй части заключительного этапа организуется обмен оптимистичными, радостными и приятными для всех членов группы пожеланиями и выражением благодарности за поддержку. Обычно психолог обращается к группе: *"Что бы вы хотели сказать всем перед уходом? Возможно, вам бы хотелось кого-то поблагодарить за понимание и поддержку или самому выразить слова поддержки?"*

Если групповая рефлексия прошла напряженно и переросла в спор, где обнаружались противоположные точки зрения, **МОЖНО** предложить упражнение "Унисон", способствующее групповой консолидации.

#### Упражнение "Унисон"

*Члены группы встают вместе в круг, держась за руки, и начинают напевать с закрытым ртом какую-либо ноту, постепенно двигаясь к центру круга и сближаясь. Они должны нащупать общую тональность и единую ноту своего звучания, т.е. пропеть в унисон. Ощущение единства возникает тогда, когда рождается общий хор, тянущий одну ноту.*

\*

Если же в ходе тренинга наблюдается игровая усталость, необходимо использовать упражнение, активизирующее участников и задающее у них общее положительное настроение. Решению такой задачи поможет упражнение "Скажи приятное".

*Каждому участнику предлагается выразить либо группе в целом, либо отдельному ее члену поддержку, сочувствие или симпатию.*

Позитивное окончание занятия или вторая часть заключения должна занимать 3-5% общего времени. При 3-часовом занятии это могут быть **10-19** минут.

При организации занятия по педагогическому тренингу в описанной последовательности желательно избегать перерывов, когда участники группы выходят из помещения на длительное время. Необходимо также устранить все внешние мешающие факторы: отключить телефон, убрать внешние шумы, плотно закрыть дверь и т.п.

## **§5. Психотехника ведения группы педагогического тренинга**

Манера и стиль психолога в педагогическом тренинге имеют большое значение. Существуют психотехнические правила управления группой тренинга, которые психолог осваивает по мере накопления опыта и профессионального мастерства.

### **Единоличное управление группой**

Группой учителей должен управлять один психолог на протяжении всего цикла педагогического тренинга. Психолог работает в группе, опираясь на собственную индивидуальность, проявляя свои характерные стилевые особенности, свою внутреннюю ритмику и опыт. При передаче группы другому специалисту возникают "разрывы" в групповой динамике, "рваный" темп движения группы. Слушатели вынуждены постоянно адаптироваться к разным ведущим, их манере и стилю, что вызывает сбои в понимании и содержательном движении группы.

Поэтому, если психолог начал вести цикл по педагогическому тренингу, не разрешается, проведя несколько занятий, передавать право управления группой другому ведущему. Можно организовать так, чтобы один психолог (игротехник) был **ОСНОВНЫМ** ведущим, а второй ассистировал или наблюдал, не включаясь в игровой процесс.

После проведения занятия психолог-ассистент может высказать основному ведущему, в чем тот допустил ошибки и **что** в дальнейшем следует исправить \*.

### **Подготовка психолога к ведению группы**

Для того чтобы эффективно начать вести группу, психологу необходимо предварительно поработать над своей внутренней настройкой. Для этого перед тем, как начать психологическую разминку группы, "разогреться" надо самому ведущему.

Существуют различные способы внутренней настройки психолога к групповой работе. Некоторые из них:

- за **10-15** минут до начала группового занятия психологу рекомендуется пройтись по коридору или улице, стараясь поддерживать непродолжительные разговоры с разными встречающимися людьми по незначительным поводам (разработка артикуляции, активизация коммуникативного поведения);

- в спокойной обстановке, желательно в помещении, в котором будет проводиться занятие, психологу следует сделать несколько психотехнических упражнений для расслабления, обретения внутренней свободы и способности к эмоциональной трансляции;

- продумать сценарий занятия, записать его на небольшом листке бумаги с тем, чтобы почувствовать внутреннюю уверенность в успехе;

- вспомнить что-то приятное и радостное, воспроизвести **это** событие в своем воображении, чтобы сформировать в себе оптимистический настрой перед занятием.

### **Как начать вести группу**

Предлагаем два основных психотехнических приема начала ведения группы педагогического тренинга.

Прием "эмоционального штурма". С первых минут занятия психолог работает в группе динамично, эмоционально, максимально проявляя свой стиль и свою манеру. Для этого он должен чувствовать себя довольно уверенно и испытывать внутренний азарт. Группа адаптируется к своему ведущему, он как бы "приручает" ее к себе.

\* См.: Самоукина Н.В. Сценарная организация исследования в педагогической психологии //Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 67-74.

Прием "мягкого вхождения в контакт с группой". Начало ведения группы может быть совершенно другим: осторожно-мягким, прощупывающим, без свободного выражения индивидуальности ведущего. До тех пор пока психолог не почувствует группу и не наладит с ней психологический контакт, он действует в исследовательской манере и проводит предварительную диагностику группы как предмета своего предстоящего воздействия.

Выбор того или иного подхода начального ведения группы зависит от множества факторов: внутреннего состояния психолога, его профессионального опыта и уровня мастерства, индивидуально-психологических особенностей и игрового темперамента. Кроме того, имеет значение, знакома ли группа психологу или он работает с ней впервые, в каком состоянии находятся члены группы, принимают ли они своего ведущего или не совсем доверяют ему.

В целом, несмотря на то какой прием организации психологического контакта с группой выберет ведущий, через некоторое время после начала занятия (в среднем это обычно **10-15** минут) возникает эмоциональный, коммуникативный и психознергетический "симбиоз" психолога и группы. За счет такого своеобразного "симбиоза" создаются условия взаимопонимания и взаимочувствования психолога и группы. В противном случае при отсутствии психологического контакта психотренера и группы происходит либо подавление группы ведущим (директивный стиль ведения тренинга), либо группа начинает манипулировать психологом (попустительский **стиль**).

В первом случае жесткий руководитель группы властвует над ней, позволяет себе самоутвердиться за счет участников, которые, в свою очередь, на занятии ведут себя скованно и зажато, а после окончания тренинга ощущают подавленность, усталость и опустошенность.

Если же психолог идет на поводу у группы, он теряет **свой личный** авторитет и профессиональную позицию. Психолог может почувствовать ухудшение настроения, головные боли, неуверенность в себе.

Необходимо стараться не допускать как излишне директивного стиля ведения группы, так и стихийного, попустительского. **Ни** в том ни в другом случае не достигается цель собственно психо-

логической работы, которая возможна только при наличии эмоционального, интеллектуального и психоэнергетического равноправного взаимодействия и партнерства психолога и группы.

### **Построение содержания группового занятия**

Для занятия должна быть выбрана одна стержневая идея, которая фиксируется в его названии. Например, если занятие посвящено обсуждению идеи позитивного проектирования, на нем должны содержательно прорабатываться только те вопросы, которые связаны с этой темой. Начальный этап (разминка) и окончание занятия также подчинены основной теме. Уклонение обсуждения в сторону или захватывание в круг групповой дискуссии других вопросов делают занятие излишне громоздким по содержанию и организации, а сами слушатели начинают задавать такие вопросы: *"О чем мы говорим?"*, *"Непонятно, что же мы обсуждаем?"* После окончания занятия они расходятся с ощущением того, что попусту просидели несколько часов, не получив ожидаемого результата.

Именно поэтому в ходе группового обсуждения или дискуссии перед психологом стоит задача направлять коллективное мышление по единому руслу и "закрывать" не связанные с основной темой разговоры и размышления.

Исключением из этого правила могут выступать ситуации, в которых неожиданно для психолога, да и для самой группы, кто-то из ее участников начинает эмоционально говорить о чем-то своем наболевшем. Так, при обсуждении темы позитивного проектирования одна из участниц рассказала историю своих отношений с первой учительницей. Остро переживая свое прошлое, она вспомнила, какие унижения ей пришлось терпеть от своей первой учительницы, потому что та просто ее "невзлюбила". Останавливать такую участницу не рекомендуется, ей необходимо именно в группе "проработать" свою проблему, чтобы обрести психологическое здоровье, стать внутренне **стабильнее** и свободнее. В этом случае сценарий занятия можно изменить и предложить группе обсудить негативный результат, который привносится учителем сознательно или неосознанно, если он позволяет себе отрицательно-субъективное отношение к ребенку.

## **Сценирование занятий по педагогическому тренингу**

Составление плана занятия - это разработка сценария игрового действия группы. Психолог должен выстроить общий процесс движения группы: с какого упражнения или игровой ситуации нужно начинать психологическую разминку, какие упражнения или задания включает основное содержание тренинга, каким образом занятие следует закончить. Необходимо уметь прогнозировать результаты, которые могут быть достигнуты при **помощи** предлагаемых игровых процедур, а также среднее **время**, затрачиваемое на каждую из них.

Разрабатывая сценарий занятия, психолог при этом должен оставаться в какой-то степени свободным от него и готовым к изменению, если будет необходимость: группа может предложить другое движение в теме, может возникнуть неожиданная проблемная ситуация или появиться новый интересный содержательный материал для обсуждения.

### **Авторская позиция психолога в педагогическом тренинге**

Желательно, чтобы при разработке сценария тренинга психолог выбирал упражнения, игры или игровые эпизоды, интересные для него самого и близкие его манере ведения группы. Если психолог чувствует и понимает психотехническую наполненность программы занятия, он обычно уверенно работает, свободно импровизирует и вносит собственную, присущую только ему "эмоциональную **окраску**" в свои действия.

Таким образом, авторство психотренера обнаруживается в том, что разработанные другими специалистами упражнения и игры он проводит по-своему, насыщая их своей стилистикой и содержанием. Кроме этого, психолог может предложить группе и собственные игры, сконструированные им самим.

### **Коммуникативные и содержательные связи между упражнениями и играми в педагогическом тренинге**

Групповое психологическое занятие с учителями обычно **состоит** из 4-6 упражнений и игр. Их подбор и последовательность проведения подчиняются единой логике, соответствующей теме занятия. Чтобы тренинг получился цельным и органичным, жела-



тельно продумать также коммуникативные и содержательные связи между теми или иными эпизодами.

Например, это могут быть такие фразы: *"Вам было интересно? Хорошо! А теперь я предлагаю еще одно упражнение. Давайте попробуем?"*; *"У нас хорошо получается! Продолжим!"*; *"Кто еще хочет поиграть? Пожалуйста!"*.

Каждый психотренер имеет свой набор фраз-связок. Главное, чтобы они были произнесены руководителем группы к месту, не казались искусственными, заученными и составляли естественный переход от одного упражнения к другому.

## **Динамика группового занятия**

Режиссура группового занятия имеет свои законы. Разработка программы и сценария тренинга должна проводиться с учетом динамики игрового действия. В какой-то степени такая динамика закладывается в организационной структуре занятия и его сценарии. Но реально она должна быть специально введена психологом на практическом занятии. Так, на первом этапе в ходе психологической разминки возникает интрига игры, затем на втором этапе упражнения и игры должны предъясняться психологом таким образом, чтобы происходило постепенное ускорение "психологического времени" тренинга для достижения его наивысшей точки-кульминации\*. Последняя может выражаться в различных формах: решении важной проблемы, облегчении и удовлетворении, взлете групповой активности, возникновении и разрешении спора или конфликта, раскрытии какого-то члена группы и оказании ему психологической поддержки.

Подводить группу к кульминации психотренер должен постепенно, но неуклонно. Обычно она появляется в конце 2-го часа занятия, если общая его продолжительность составляет 3 часа. Чтобы нарастание динамики и достижение кульминации проходили успешно, психолог обязан не допускать моментов потери группового темпа, когда участники тренинга начинают скучать или складываются ситуации "психологической жвачки" - излишне утонченного и ненужного для учителей психологического анализа какого-либо факта или события. Детальный психологический анализ и углубленный самоанализ - техники, успешно применяе-

**В психодраме, например, точка наивысшего взлета активности группы обозначается катарсисом, в медитации - прорывом.**

мые в лечебной группе. В педагогическом тренинге, как и в любом профессионально ориентированном, надо стараться не допускать такого скрупулезного анализа, интересного, скорее, психологу как специалисту, но не учителям.

После кульминации в группе наблюдаются некоторый спад активности, расслабление, успокоение и удовлетворение. Постепенно групповая активность возвращается на исходный уровень, с которым группа начинала занятие.

Проводя тренинг в такой трехчастной динамике, психолог сам должен испытывать различные внутренние состояния: постепенное повышение энергии и активности, кульминацию, снижение активности и успокоение. Можно сказать, что переживая эти состояния, он чувствует влияние группы и в то же время ведет ее за собой.

### **Диалог и полилог в группе**

Ведущему следует избегать того, чтобы большую часть времени только он занимал "вербальное пространство". Групповая работа будет неэффективной, если звучит монолог психолога, а группа молча слушает его советы и рекомендации.

На занятии по педагогическому тренингу необходимо организовывать обмен мнениями и опытом между всеми присутствующими учителями и психологом. Недопустимы ситуации, в которых психолог слишком много времени уделяет только одному из участников. Если между психологом и этим учителем происходит затянутый диалог, группа чувствует себя как бы "не у дел".

Для активизации большего числа участников и включения их в обсуждение психолог может задавать такие вопросы: *"Кто хотел бы высказать свое **мнение?**", "Кто согласен и кто, наоборот, не согласен?", "У кого из вас такой же **опыт?**", "Кто почувствовал и понял то, что было рассказано нашей **учительницей?**", "Вы хотите что-то **добавить?**".*

Очень важно, чтобы психолог был внимателен к членам группы, почувствовал индивидуальность каждого, правильно понял те акценты и интонации, которые он заметил в их поведении. Такое внимание к учителям должно быть безоценочным и принимающим, без выделения кого-либо из них для специального поощрения. Нейтральная доброжелательность психолога ко всем **участ-**

никам способствует созданию в группе ровной, положительной атмосферы и взаимного доверия.

### **Трансляция психологом эмоционально-позитивного отношения к группе и ее участникам**

Психолог должен демонстрировать педагогической группе положительное отношение: доброжелательность, гибкость, умение понять каждого и в каждом увидеть что-то ценное и интересное. В группе учителей недопустимы резкие критические замечания, высокомерное и менторское поведение ведущего. Можно говорить о том, что в группе обычно хорошо принимаются позиции матери (если психолог женщина) и позиции отца (если психолог мужчина): безусловное одобрение, поддержка, помощь, защита, мудрое поведение, трансляция тепла и человеческой любви.

### **Психологическая активизация группы или отдельных ее участников**

Если группа или кто-либо из ее участников чувствуют скованность, неуверенность или зажатость, необходимо применить способ "психологической накачки", при котором психолог с эмоциональным нажимом, уверенно и глядя в глаза участникам, говорит примерно такие слова: *"Вы все можете!", "Я уверен, что у вас все получится!", "Надо решиться! Вставайте! Действуйте!"* Для этой цели следует использовать специальные упражнения.

#### Упражнение "Великан"

*Проводится в течение 10 минут и направлено на активизацию участников группы и повышение их самооценки. Ведущий предлагает всем встать в круг и произносит приблизительно такой текст: "Представьте себя великанами. Расправьте плечи, оглядитесь вокруг. Внизу - маленькие лилипуты, а каждый из вас - большой, огромный человек-великан. Чувствуете себя сильным? Хорошо! Наклонитесь и возьмите в руки кого-либо из маленьких человечков, разглядите их. Почувствуйте себя большим человеком, а их - маленькими".*

#### Упражнение "Да-Нет"

*Время - 5-7 минут, повышает общий тонус группы. Все участники разделяются на две равные подгруппы, встают друг против*

друга. По команде ведущего одна подгруппа хором выкрикивает слово "Да!", другая отвечает ей: "Нет!". Учителя все громче и настойчивее произносят свои слова, стараясь как бы убедить своих "оппонентов" в собственной "правоте". Выигрывают те, кому удалось быстрее сплотиться, более дружно и громко выкрикнуть свое слово.

Данное упражнение может быть проведено в несколько другой форме. Группа сидит в круге, каждому участнику предлагается закрыть глаза и погрузиться в свое актуальное состояние. Когда участники почувствуют свое настроение, их просят определить, какое слово соответствует им в настоящий момент - "да" или "нет". Затем участники группы встают, начинают свободно двигаться внутри круга и каждый раз, встречая того или иного участника, произносят свое слово. Если встречный будет отвечать таким же словом, (например, "встретились два "да" или два "нет"), то они обмениваются понимающими взглядами. Если же встречающийся на пути участник группы говорит другое слово, возникает своеобразный поединок или спор. Один настойчиво твердит: "Да!", а другой с ним не соглашается: "Нет!" Через несколько минут можно поменять слова: те, кто говорил "да", будут говорить "нет" и наоборот.

### **Молчание и пауза в групповом тренинге**

Психолог должен тонко чувствовать, какая по характеру и настрою пауза возникла в группе. Если это - неловкое молчание, скованность и нежелание высказывать свое мнение, скука или отсутствие интереса к групповой работе, - такую паузу психолог стремится заполнить импровизацией, активизирующим упражнением или рефлексивным вопросом к группе: "Как вы думаете, что произошло? Почему возникло это неловкое молчание?"

Но если возникшая пауза - это следствие яркого впечатления, которое получила группа, ее раздумий и переживаний, - такую паузу нарушать нельзя, ее нужно выдерживать, как бы прислушиваясь к внутренним процессам, происходящим в каждом участнике. Это творческая пауза, в ходе которой в учителях идет активная внутренняя работа.

### **Если группа или ее отдельные участники отказываются играть?**

В групповом психотренинге с учителями бывают ситуации, когда они отказываются выполнять какое-либо упражнение или вообще пассивны и замкнуты на занятии. Такое поведение группы может быть обусловлено различными причинами: усталостью учителей, недостаточно эффективной разминкой, проведенной психологом в начале занятия, слишком громоздкими или усложненными упражнениями, внезапно сложившейся "энергетической ямой" (резким снижением активности и интереса) в группе и др.

В таких случаях директивно настаивать на обязательном выполнении упражнений не рекомендуется. Следует заинтересовать группу, объяснив ей смысл общей программы занятия, предложить учителям самостоятельно найти приемлемую для них форму поведения при выполнении упражнения, попросить кого-либо из участников временно стать ведущим. Эффективным приемом в таких ситуациях выступает демонстрация упражнения или игры самим психологом. Видя, что группа в нерешительности, он говорит: *"Ну что ж, я попробую сам!"* или *"Начнем с меня!"*.

Тем самым психолог старается "расшевелить" группу, показать на собственном примере "как это можно было бы сделать", становится равноправным членом группы, "таким как все".

Встречаются также ситуации, когда какой-либо член группы занимает позицию стороннего наблюдателя. Он не включается в общее обсуждение, отказывается играть, при выполнении психотехнических упражнений говорит, что ничего не почувствовал или, наоборот, почувствовал совсем другое, нежели остальные. Он может сказать даже, что у него заболела голова или вообще ухудшилось самочувствие.

Такой участник вносит в групповую работу деструктивное начало, вызывая у других учителей удивление или неловкость. У остальных тоже пропадает желание работать, они превращаются в пассивных наблюдателей, чем-то недовольных.

Что нужно делать в подобных случаях? Если такой участник никому не мешает, его можно оставить без внимания. Пройдет некоторое время, и ему захочется играть. Возможно и то, что на другом занятии он увлечется и станет активным. Но если группа реагирует на наблюдателя негативно, психолог обязан включить его в общий игровой процесс. Так, в течение занятия такому уча-

стнику можно постоянно задавать вопросы по содержанию, активизирующие его внимание и поддерживающие его интерес к работе. Хорошим приемом выступит вопрос ведущего к группе, не мешает ли им наблюдатель и что здесь можно решить: включить его в игру или попросить покинуть помещение. Многие ведущие в аналогичных случаях стараются включить пассивного участника в действие, предложив ему поиграть активную по сценарию роль.

Решение, которое примет ведущий, зависит от многих переменных: личностных особенностей наблюдателя, реакции на него со стороны других членов группы, стиля работы ведущего, фазы занятия, когда возникла данная ситуация, цели и тематической направленности тренинга.

### **Актуализация "личного материала" психолога в педагогическом тренинге**

В некоторых ситуациях психологу необходимо включиться в работу группы на правах участника более глубоко и содержательно: описать свои жизненные трудности и переживания, показать участникам, что он имеет опыт по решению личных проблем или рассказать что-то про себя самого.

Обычно учителя с интересом относятся к личности психолога, и такой разговор бывает чрезвычайно полезен. Однако не следует изображать себя слишком проблемным человеком, испытывающим трудности на каждом шагу. В целом психолог должен демонстрировать благополучие и умение успешно организовать себя, добиться успеха в работе и жизни.

Кроме этого, важно преподнести группе "личный материал" рефлексивно и отстраненно, не нарушая границ дозволенной среди учителей степени самораскрытия. Если психолог, как это принято в его профессиональной среде, много и подробно будет рассказывать о такой стороне своей частной жизни, которая среди учителей обычно публично не обсуждается, он выступит **для** участников группы слишком сконцентрированным на самом себе. Как следствие, у них возникнет подозрение, что человек, которому интересен прежде всего он сам, вряд ли будет эффективным, оказывая помощь другому. Такое подозрение рождает недоверие и резко снижает интерес группы к работе.

"Личный материал" может быть сообщен группе и в безличной форме: рассказывая о себе, психолог при этом может заметить,

что данная история произошла с его знакомым или родственником. И наоборот, выдуманная психологом жизненная драма, которая развивает тематическое содержание группового занятия, может быть преподнесена группе как история из его личной жизни.

В целом необходимо избегать становиться "клиентом" группы, ожидая от нее сочувствия или поддержки. Нельзя забывать, что психологические занятия для учителей организуются **для помощи** прежде всего им, а "личный материал" нацелен на то, чтобы стать к ним по-человечески ближе, сделать тренинг менее формальным, более открытым и эмоционально теплым.

### **Удовлетворенность психолога своей работой**

При ведении группы у психолога есть соблазн некоторого самолюбования. Действительно, он находится в центре группового внимания, владеет знаниями, которых нет у ее участников, его слушают, на него смотрят. Если психолог поддался этому соблазну, он начинает испытывать удовольствие от групповой работы, как бы "внутренний полет".

Замечено, однако, что удовлетворенность психолога своей работой должна оставаться на среднем уровне и не зашкаливать за этот предел. Каждый тренер должен иметь строго индивидуальную отметку уровня удовлетворенности, за которую ему нельзя выходить. В противном случае резко снижается эффективность групповой работы и возникает разрыв во взаимодействии с группой. Из формы психологической работы педагогический тренинг переходит в форму "театра одного актера", в котором демонстрируется не столько профессиональная работа психолога в ориентации на педагогический коллектив, сколько его природный артистизм и уверенность в себе.

### **Восстановление психолога после тренинга**

Групповой тренинг в любой профессиональной группе, в том числе и учительской, требует от психолога больших энергетических затрат. После окончания занятия он, как правило, чувствует сильную усталость. Необходимо поэтому специально продумать систему восстановительных процедур, позволяющих эффективно отдыхать и быстро обретать рабочую форму. Для каждого психолога это могут быть свои любимые занятия, увлечения и т.п.

Кроме этого, существует требование о строго дозированной норме нагрузки школьного психолога, которую не рекомендуется превышать. Для того чтобы тренер сохранял способность активно и результативно работать, он должен проводить не более двух-трех групповых занятий в неделю. Относительно индивидуального консультирования такая норма нагрузки позволяет психологу организовывать не более одной консультации в день.

## **§6. Педагогический тренинг для учителей начальных классов (программа практических занятий)**

Педагогический тренинг для учителей начальных классов направлен на развитие у них таких профессионально важных качеств, как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности, умение успешно общаться с коллегами по работе и руководством школы, учащимися и их родителями, а также с членами своей семьи. Тренинг помогает выработать и такие качества, как позитивное отношение к ребенку, эмоциональное принятие младшего школьника, коммуникативные средства развивающего общения с ним, способы эффективной саморегуляции.

Предлагаемая программа практических занятий по психологии для учителей начальной школы составляет содержание второго этапа работы психолога, названного нами "специализированной психологической помощью" (см. гл. III, 3). Здесь дается описание упражнений и игр, проводимых психологом после разминки, в основной части занятия (см. гл. III,4)\*.

### **Цикл "Учитель - школа"**

#### **Упражнение "Хочу-могу-надо" \*\***

*Цель упражнения: активизация и укрепление доверия учителя к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие ЕГО индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности.*

\* Данное условие имеет силу также для программы практических занятий по психологии для учителей средних и старших классов (см. гл. III,7).

\*\* Упражнение взято из системы гештальттерапии и модифицировано нами.



Группа учителей рассаживается в полукруг, перед которым ставятся два стула.

По желанию двое учителей выходят в центр и садятся перед группой. Один учитель - слушатель, другой - выступающий. Последний заканчивает три предложения, в которых первая часть задается психологом. Например: "**Я должен** чувствовать себя уверенно", "**Я могу** чувствовать себя уверенно", "**Я хочу** чувствовать себя уверенно".

Важно, чтобы концовка предложений была спонтанной и непосредственной. Человек говорит то, о чем он думает, что первое приходит в голову.

Обсуждается, какое из трех предложений было высказано наиболее убедительно, в каком из них чувствовалась индивидуальность говорящего. Сначала эти вопросы задаются второму участнику - слушателю, затем - всей группе. Разбираются интонация говорящего, выражение его лица, жесты и т.п.

Как правило, в женской аудитории, коей часто и выступает учительская группа, выясняется, что большинство участниц живет по принципу "Я должна". На реализацию собственных желаний и потребностей ("Я хочу") не остается ни времени, **ни сил**. Психолог стремится убедить участников, что каждому человеку необходимо какое-то время посвящать "жизни для себя", чтобы сохранить оптимизм и душевное здоровье.

Затем обсуждаются вопросы, связанные с поиском эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности учителя. Психологу важно продемонстрировать, что форма поведения учителя в школе, его манера общения с другими учителями и учащимися вырабатываются на основе не только принятых в педагогической профессии норм деятельности, но и проявления собственной индивидуальности. Один учитель строг и суховат в общении, другой - эмоционален и стремится к непосредственным взаимодействиям. Важно не отказываться от самого себя, играя роль, не соответствующую своей индивидуальности, а находить возможности реализовать себя как можно полнее в заданных профессией рамках и ограничениях.

#### Упражнение "Мой образ в профессии"

*Цель упражнения: отработка средств и способов эффективно-го индивидуального стиля профессиональной деятельности.*

Группа учителей встает в круг, и психолог предлагает каждому выразить приветствие группе, представляя, что перед ним не учителя, а школьники. Например, *"Здравствуйте, ребята!"* Рекомендуется при этом подкрепить фразу жестом, позой, выражением лица. После того как все участники группы поприветствовали, проводится общее обсуждение, на котором учителя высказывают свои впечатления как бы с позиции детей. Какое из приветствий было наиболее открытым и доброжелательным, чья фраза выступила эффективным стимулом к активному действию.

В данном упражнении группа работает на каждого своего участника, реализуя для него обратную связь в поиске собственного индивидуального стиля деятельности.

Необходимо отметить, что проблема эффективного стиля педагогической деятельности актуальна не только для молодых учителей, начинающих свою работу в школе. Учителя, имеющие солидный стаж трудовой деятельности и оперирующие сформированными навыками и автоматизмами в работе, нуждаются в обновлении и расширении своего арсенала профессиональных средств. Здесь надо идти не по пути подавления собственной индивидуальности, а искать возможности наиболее полного и гармоничного раскрытия в профессии своих возможностей и своего "Я".

#### Упражнение "Оценка"

*Цель: выработка эффективных коммуникативных средств взаимодействий с учениками при их оценке.*

Группа встает в круг, каждому участнику надо высказать негативную и позитивную оценку. Сначала негативная оценка, например: *"Садись, два"*. Учитель имеет возможность сказать эту фразу своими словами, со своей интонацией, в своей манере. При обсуждении, организованном как и в предыдущем упражнении (группа выступает с позиции учеников), психолог показывает, что при реализации учителем негативной оценки ученика необходимо проявить свое личное к нему отношение, а также выразить уверенность в том, что воспитанник может учиться лучше. Так, фраза для негативной оценки может быть следующей: *"Очень жаль, Оля, что сегодня мне пришлось поставить тебе плохую оценку. Ты девочка способная, и я уверена, что в ближайшие дни ты сможешь исправить свою двойку"*.

При отработке профессиональных средств позитивной оценки ученика поднимаются вопросы поиска новых форм проявления учителем радости успехам ребенка и его психологической поддержки. Например, фраза для позитивной оценки может выглядеть так: "Сегодня ты **МОЛОДЕЦ**, получил пятерку. Постарайся и дальше так же хорошо учиться".

#### Упражнение "Мои коллеги"

*Цель упражнения: развитие средств эффективного общения учителей между собой.*

Психолог предлагает проиграть в группе следующую ситуацию: учитель обращается к своему коллеге с просьбой подменить его в течение одного-двух дней из-за болезни или вынужденного отъезда.

Далее проводится групповое обсуждение: какие коммуникативные средства были выбраны учителем для выражения своей просьбы, почему один учитель пошел ему навстречу, а другой - нет (если это произошло в игре). Каждый участник группы может вспомнить подобные случаи из своей практики и продумать, как вести себя дальше в таких ситуациях. Психолог стремится, чтобы учителя активно обменивались мнениями по поводу того, как необходимо действовать, если нужно попросить кого-то об услуге. Но группа самостоятельно вырабатывает оптимальные формы поведения в ситуациях просьб, психолог только создает условия для такой групповой самопомощи.

В конце занятия проигрывается ситуация "Как надо себя вести, чтобы коллега по работе тебе с радостью помог".

#### Упражнение "Мой директор"

*Цель упражнения: развитие средств эффективного общения с директором ШКОЛЫ.*

Рассматривается ситуация общения учителя с директором школы, когда первый просит отпустить его в отпуск в середине года по состоянию здоровья. Для проигрывания могут быть выбраны любые другие ситуации общения учителя с директором школы, взятые из практической **ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ**.

Обсуждение в группе происходит по схеме предыдущего упражнения.

## Цикл "Учитель - класс"

### Упражнение "Эмоция"

*Цель упражнения: развитие у учителей техники живого и разного общения с учащимися, пластичности, эмоциональности и артистизма.*

Группа садится в полукруг, и каждый из участников должен загадать свою психологическую загадку: при помощи выражения лица, позы, движений, жестов и некоторых нейтральных фраз изобразить задуманное им эмоциональное состояние, которое группе надо угадать.

Затем психолог призывает учителей порассуждать, насколько точно удалось каждому участнику справиться с загадкой, какие средства внешней демонстрации своего состояния у него наиболее выразительны - лицо, руки, интонация и др. Какие внешне-коммуникативные средства ему необходимо изменить, например, излишне директивный голос или жесткую "учительскую" осанку.

### Упражнение "Моя профессиональная роль"

*Цель упражнения: поиск группой эффективных средств общения с классом и внутренней позиции, с которой учитель должен взаимодействовать с учащимися.*

Группа садится в круг, и каждому участнику психолог дает карточку, на которой зафиксирована определенная профессиональная коммуникативная позиция-роль. Рекомендуется иметь следующий набор карточек: "Помощник", "Мама", "Воспитатель", "Лидер", "Авторитет", "Информатор", "Идеал", "Самый-самый...", "Добрый", "Наблюдатель", "Посредник между учеником и родителем", "Интеллектуал", "Урокодатель", "Предметник", "Оценщик", "Сухарь", "Судья", "Друг", "Игрок", "Товарищ".

Каждый из участников группы получает свою карточку, где обозначена позиция-роль. Он читает карточку и говорит, в чем он согласен с такой характеристикой профессиональной позиции учителя, а в чем нет. При активном несогласии с обозначенной позицией-ролью учитель может назвать роль, которую, по его мнению, необходимо реализовывать при общении с младшими школьниками.

Участники высказываются по кругу или в той очередности, которую сами предпочитают. При групповом обсуждении психолог

стремится акцентировать внимание учителей на таких моментах: поиске каждым учителем собственной внутренней позиции-роли, проявлении учителями положительного отношения к детям, стремления транслировать ученикам тепло и доброту.

#### Упражнение "Прозвища"

*Цель упражнения: поиск группой эффективных средств общения с учащимися младших классов.*

Упражнение проводится по аналогии с организационной схемой упражнения "Отгадай" (см. гл. III,3). По желанию выбирается водящий из группы. Он выходит из комнаты, а в это время группа задумывает кого-то из числа присутствующих. Когда водящий входит в комнату, каждый член группы называет свое "прозвище" "задуманному" группой учителю. Причем прозвища даются таким образом, как если бы группа учителей представляла бы из себя класс, в котором преподает учитель. Задача водящего состоит в том, чтобы отгадать "задуманного" участника.

При групповом обсуждении результатов данного упражнения необходимо проанализировать, какое прозвище было самым удачным и похожим, а какое - не похожим. В этом случае следует выслушать мнения всех участников, самого водящего и того учителя, которому группа придумывала прозвища. Интересно будет также затронуть вопросы о том, какие прозвища учителям в школах дают ребята и почему, какие черты характера и поведения школьники точно подмечают в своих учителях, как правильно следует реагировать на то или иное прозвище и т.п.

#### Упражнение "Найди образ"

Довольно часто учителя начальной школы испытывают трудности при объяснении классу нового учебного материала. Кто-то из детей понимает быстро и правильно, а кто-то медленно и нуждается в многократном повторении одного и того же. Учитель при этом сталкивается с задачей проговаривания одной и той же мысли разными словами, поиска разнообразных средств организации понимания школьниками учебной информации.

*Цель упражнения: выработка образного языка учителя как эффективного средства организации понимания учащимися нового учебного материала.*

Группа учителей садится в круг. Психолог предлагает каждому участнику найти определение какой-либо тематической еди-

НИЦЫ учебного материала. Например, нужно найти образное выражение для таких тем, как "Уравнение", "Объем", "Падеж" и др. Каждый участник группы дает свое объяснение выбранным темам. Отвечают учителя по кругу. Не разрешается повторять сказанное ранее другим участником. В результате по каждой обсуждаемой учебной теме группа создает "банк определений", который становится достоянием каждого. Эти определения учителя могут записать и затем использовать в своей практической работе.

### Упражнение "Контроль и управление"

Учителя часто говорят о том, как трудно наладить в классе маленьких детей хорошую дисциплину. Один ученик беспокойно вертится весь урок, другой, наоборот, пассивен и излишне заторможен, третий не уверен в себе и боится отвечать, хотя все понимает и знает.

*Цель упражнения: развитие у учителей эффективных средств контроля и управления классом.*

По желанию из группы выбирается участник, который играет роль учителя, остальные члены группы - роли младших школьников. Каждый "ученик" получает от психолога карточку, на которой обозначена характеристика его роли: что он должен делать на игровом импровизированном уроке, как отвечать, как выполнять задание и т.п. Содержание карточек участники прочитывают молча, про себя. Рекомендуется фиксировать на карточках следующие роли: *"Ученик-отличник. Хорошо знает учебный материал, организован"; "Способный и понятливый школьник, но не усидчив, имеет неустойчивое внимание"; "Ученик-задира. Постоянно отвлекает от урока свою соседку"; "Гиперактивный ученик. Не может и минуты посидеть спокойно. Понимание учебного материала затруднено"; "Пассивный, заторможенный школьник. Все время смотрит в окно и как бы мечтает о чем-то своем"; "Ученик, не уверенный в своих силах, боится отвечать, никогда не поднимает руку, хотя обычно готов к ответу".*

Комната занятия "превращается" в класс. Каждый участник садится за свою парту или стол. Разыгрывается сцена "Урок". Каждый "ученик" играет свою роль. Член группы в роли учителя обязан в течение 5-10 минут создать хорошую дисциплину в классе.

После окончания желательно рассмотреть следующие вопросы: какие средства воздействия были применены в игре учителем для установления классной дисциплины, какие приемы учителя обычно применяют в своей работе в подобных случаях, как необходимо действовать в таких ситуациях, чтобы был хороший результат.

После группового обсуждения проигрывается ситуация "Как успокоить класс за 5 минут", в которой учитель стремится использовать те приемы и средства, которые были высказаны в группе и показались ему наиболее эффективными и полезными.

Таким образом, в этом упражнении учитель получает оценку группы, а также советы и рекомендации как от психолога, так и от учителей о применении более эффективных средств контроля и управления классом.

Кроме того, участники, играющие роли школьников, в модельной ситуации имеют возможность почувствовать на самих себе полезность и эффективность примененных учителем приемов. Они могут сделать для себя выводы о том, какие из способов организации дисциплины в классе действительно развивают внимание ребят и стимулируют у них учебную мотивацию, а какие, наоборот, подавляют познавательную активность детей. Участники, играющие роли школьников, делятся своими впечатлениями, и учитель "здесь и теперь" получает от них обратную связь по оценке собственных действий. Такая ситуация в определенной мере для учителя уникальна: она безопасна - допущенные ошибки можно исправить, переиграть. В то же время он имеет полную картину переживаний своих "учеников" - то, что никогда не может случиться в реальной деятельности.

### Упражнение "Настройка"

*Цель упражнения: повышение работоспособности и быстрая мобилизация сил и энергии перед началом урока.*

Учителя в группе сидят кругом в удобных позах. Психолог рекомендует им расслабиться, закрыть глаза и **представить** то, о чем он говорит. Спокойно, мягко произносится следующий текст: "Сегодня у вас нет желания идти в класс. Постарайтесь мобилизовать свои силы и действовать в модальности "если бы...": "Если бы я была в хорошем настроении, свежая и отдохнувшая, я с

*радостью торопилась бы в свой класс. Я иду по улице, думаю о своих ребятах и хочу побыстрее их увидеть. Я захожу в школу, встречаю коллег по работе, со всеми здороваюсь, обмениваюсь улыбками. Иду к своему классу. Вхожу и вот - звонок на урок! Здравствуйте, ребята!"*

После того как упражнение будет выполнено, проводится общее обсуждение, на котором учителя и психолог обмениваются имеющимися в их практическом опыте и культуре психотехническими приемами настройки на работу.

#### Упражнение "Выбери жест"

*Цель упражнения: формирование наиболее выразительной системы жестов для каждого члена группы.*

Учителя садятся в круг. Каждый участник получает задание: в течение 3-5 минут рассказать ситуацию из своей практики. Учителя сначала должны вспомнить самые смешные ситуации, а затем - самые трудные. При этом ставится условие, чтобы рассказ был выразительным и интересным. Рекомендуется использовать различные средства внешней пластики: позы, жесты, выражение лица и проч.

Группа наблюдает за каждым выступающим. После рассказов обсуждаются наиболее удачные индивидуальные жесты участников. У кого-то это будет движение руки, у кого-то открытая улыбка или устойчивое сочетание слов. Каждому учителю необходимо отобрать тот жест, который будет эффективен в педагогической работе с младшими школьниками.

### **Цикл "Учитель - ученик"**

#### Упражнение "Ребенок"

*Цель упражнения: формирование у учителей эмоционально-положительного отношения к детям.*

Группа участников рассаживается по кругу и поочередно каждый из них дает определение слова "ребенок" (ученик младших классов). Начало первого предложения обязательно включает такие слова: "Ребенок - это ...". Далее каждый оканчивает предложение так, как сочтет нужным.



При обсуждении психолог акцентирует внимание группы на позитивных определениях.

### Упражнение "Встреча"

*Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование "комплекса детскости" \*.*

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а психолог встает перед ними. После успокаивающих слов: *"Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут"* психолог просит группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: *"Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе."*

*А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок - вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ."*

*После этого повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь в свою квартиру".*

Общее обсуждение базируется на следующих опорных вопросах: *"Опишите образ себя, какой вы были в детстве и который возник сейчас в вашем воображении"; "Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?"; "Опишите ваши переживания и впечатления".*

\* "Комплекс детскости" - способность взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира.

### Упражнение "Мое детство"

*Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний.*

Группа рассаживается в круг. Психолог просит участников рассказать самое яркое и радостное, а также самое грустное впечатление детства.

Общее обсуждение проводится с позиции оказания психологической помощи тем учителям, которые имеют в своем **личном** опыте психотравмы, вынесенные из детства. Замечено, что наличие острых травматических событий в ранние годы влияет на отношение учителя к своим ученикам. При "выплескивании" в группе своих детских переживаний и получении групповой поддержки учитель освобождается от своих тягостных воспоминаний.

### Упражнение "Моя первая учительница"

*Цель упражнения: развитие у учителей способности к педагогической рефлексии, анализу и оценке последствий собственных воспитательных воздействий.*

Психолог предлагает членам группы вспомнить о своей первой учительнице: как она относилась к детям, как объясняла уроки, как оценивала работу ребят, какая в классе была обстановка.

Эффективность упражнения повышается, если при общем разговоре психолог привлекает внимание участников группы к вопросу о повторении ими в своей работе стиля и манеры своей первой учительницы или их желании стать в чем-то лучше нее, добрее и справедливее по отношению к детям. Важно также развивать у учителей умение чувствовать детей на основе воспроизведения собственных детских воспоминаний.

### Упражнение "Мой самый трудный ученик"

*Цель упражнения: развитие у учителей эмоционально-положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудными учащимися.*

Участники группы по кругу рассказывают о своем трудном ученике: как он выглядит, как ведет себя на уроках, какие у него оценки, какие сложные ситуации с ним возникали и т.п. Учителя описывают, как они взаимодействуют с такими учащимися. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждении свой практический опыт.

### Упражнение "Интонация"

*Цель упражнения: расширение диапазона коммуникативных возможностей учителей.*

Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ученику. Например: "Молодец! У тебя все хорошо получается". При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица.

Группа решает, какие фразы были удачными, а какие нет. Психолог помогает каждому учителю найти наиболее выразительные интонации для общения с учащимися.

### Упражнение "Зеркало"

*Цель упражнения: развитие коммуникативных возможностей учителей.*

Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй - его "зеркало". В задачи ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте "здесь и теперь" почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе учителями и школьниками) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

## **Цикл "Я - учитель"**

### Упражнение "Плохо-хорошо"

*Цель упражнения: обучение участников группы умению видеть в плохом - хорошее, не зацикливаться на грустных мыслях и тяжелых переживаниях.*

Каждый член группы получает чистый лист бумаги и ручку. Психолог призывает участников подумать о собственной проблемной ситуации, в которой они находятся в данный период. Листок бумаги необходимо разделить на две половины. Слева нуж-

но написать примерно 10 позиций аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для участника, справа - 10 позиций с положительной стороны существующей ситуации. Например: одна из участниц первую позицию слева формулирует так: *"Мы расстались с мужем"*. Первая позиция справа: *"Теперь я совершенно свободна"*.

Психологу следует убедить группу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и душевное здоровье.

#### Упражнение "Могло быть хуже"

*Цель: упражнение помогает держать себя "В форме" в трудных жизненных ситуациях, эффективно сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться.*

Участники группы устраиваются на своих местах, успокаиваются и расслабляются. Психолог говорит: *"Подумайте о существующих у вас трудностях дома и на работе. Что это за трудности? Как вы к ним относитесь? Что вы чувствуете и переживаете?"*

*А теперь представьте собственную жизнь, если бы случилось самое страшное... (Пауза). Подумайте о том, как бы вы переживали все это, какие последствия для вашей жизни имело бы это событие. Вообразите себе его во всех подробностях, как если бы оно произошло на самом деле. И в конце - вспомните о своих проблемах, которые у вас есть сейчас".*

Обсуждаются моменты положительного принятия участниками тех трудностей, которые у них реально существуют.

### **Цикл "Учитель - семья"**

#### Упражнение "Весы"

Для того чтобы успешно справляться с огромной нагрузкой, связанной с работой в школе, необходимо спокойно и защищенно чувствовать себя в семейной обстановке. Если члены семьи поддерживают друг друга, они легче переносят кризисы и проблемы, быстрее восстанавливают свои силы.

*Цель: создание внутреннего состояния спокойствия, цельности и сбалансированности, активизация позитивного отношения к членам семьи.*

Упражнение рекомендуется проводить в женской аудитории.

После того как члены группы успокоились и настроились на медитацию, психолог произносит такие слова: *"Подумайте о своем близком человеке, муже или друге. Воспроизведите в своем воображении его лицо, характер, типичные для него движения и жесты. Какой он, ваш мужчина ?"*

*Вы заметили, что рисуя его образ, довольно часто вы используете характеристики его недостатков? вспомните вашу первую встречу. В какой ситуации вы его впервые увидели? Что он делал, говорил, как выглядел? Что было в нем особенного, что привлекло ваше внимание? Что вам в нем понравилось? вспомните период, когда вы встречались и как он ухаживал за вами. вспомните ваши лучшие минуты, его нежность и заботу по отношению к вам.*

*А сейчас представьте образ весов. На одну чашу весов вы положили недостатки, которые есть в характере вашего близкого человека, на другую - его положительные качества. Вторая чаша весов должна перевесить: старайтесь видеть в близком для вас человеке больше положительного, нежели негативного. Сохраните к нему хорошее отношение и не позволяйте излишне жестко и дотошно критиковать его".*

#### Упражнение "Компромисс"

*Цель упражнения: отработка коммуникативных приемов принятия решения в семейной ситуации, понимания своего близкого человека и уважения его интересов и потребностей.*

В группе создается игровая ситуация. По желанию выбирают два "актера", играющие роли "мужа" и "жены". Задается игровой сюжет: типичная ситуация, когда "супругам" надо принять решение, например, о проведении летнего отдыха. "Муж" предлагает свой вариант, "жена" - свой.

Игра проводится в четыре этапа. На первом происходит обсуждение тех вариантов решений, которые предлагаются "мужем" и "женой".

На втором этапе психолог просит "супругов" поменяться ролями: "муж" пересаживается на стул "жены", а "жена" - на стул "мужа". Они разговаривают, сменив свои позиции: "муж" выступает от имени "жены", а "жена" - от имени "мужа".

На третьем этапе обсуждаются моменты принятия решения, выступающие новыми для собеседников. "Муж" более точно на-

чинает понимать потребности своей игровой "жены", а она лучше чувствует его желания.

На четвертом этапе разрабатывается компромиссное решение, учитывающее интересы обоих супругов.

## **§7. Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов (программа практических занятий)**

Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов нацелен на развитие у них коммуникативных навыков, средств позитивного проектирования индивидуального развития ученика, актуализации личного опыта в общении с учащимися, способов эффективной профессиональной саморегуляции.

### **Цикл "Учитель - школа"**

#### Упражнение "Смена позиции"

*Цель упражнения: развитие у учителей гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативной позиции в контактах с коллегами.*

Группа рассаживается в круг. По желанию выбирается один участник, который, двигаясь по часовой стрелке, вступает в непродолжительные разговоры с каждым членом группы. Остальные участники слушают, оценивая, какие коммуникативные средства были применены, изменяется ли стиль беседы в соответствии с индивидуальностью нового партнера, меняется ли коммуникативная позиция у водящего.

Коллективное обсуждение проводится в двухфазном режиме. На первой фазе свои впечатления высказывают члены группы, с которыми водящий разговаривал. На второй - группа выслушивает самого водящего, анализирующего чувства и переживания, возникшие у него в ходе многократной смены коммуникативной позиции при переходе к новому собеседнику.

#### Упражнение "Мостик"

*Цель упражнения: создание консолидированного педагогического коллектива, развитие у учителей взаимоподдержки и взаи-*

*молпомощи по отношению друг к другу, отработка невербальных средств общения.*

Участники садятся по кругу, в центре которого по диагонали психолог вычерчивает мелом линию. Условия игры он объясняет следующим образом: *"Представьте, что эта линия - мостик через бурную горную речку. Внизу, под таким подвесным, качающимся на ветру мостиком, бушует река. Пройти по мосту в один конец может только один человек: негде разминуться. Задача игры заключается в том, чтобы два путника, двигающиеся навстречу друг другу, сумели пройти по мостику в противоположные стороны и не свалиться вниз. Кто хотел бы попробовать?"*

Из группы по желанию выходят два участника. Решение данной задачи предварительно не обсуждается, люди действуют спонтанно, начиная идти по игровому "мостику" навстречу друг другу. При встрече они должны договориться, применяя минимум слов и затрачивая на переговоры не более одной минуты.

После проигрывания упражнения следует рассмотреть такие вопросы: кто проявил инициативу в решении коммуникативной задачи и кто был ведомым, старались участники игры помочь друг другу или наоборот, пытались достичь только своей цели, не задумываясь о партнере, какие средства более эффективны в подобной условно опасной ситуации?

#### Упражнение "Карниз"

*Цель упражнения: укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу.*

Учителя встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на меловую прямую линию, проведенную психологом. Он говорит: *"Эта черта - карниз высотного дома. Носки ваших туфель - край этого карниза. Один человек из нашей группы, по желанию конечно, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы - помочь ему в этом. Разрешаются поддержки в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное - это пройти по карнизу!"*

Затем участник, который "шел по карнизу дома", рассказывает свои впечатления: на каких отрезках пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в од-

них случаях поддержка была успешной, а в других - нет. Если произошло "падение" игрока с импровизированного "карниза", данный момент также обсуждается в группе.

#### Упражнение "Очередь"

*Цель упражнения: развитие у учителей форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы.*

Из группы выбираются восемь человек, из которых **ОДИН** - **ВО**дящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить "**нахала**" к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и **КТО** не пропустил "нахала", какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

#### Упражнение **Вдвоем**

*Цель упражнения: формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативных позиций.*

Психолог предлагает членам группы разделиться на пары. Упражнение содержит три игровые задачи: партнеры садятся спина к спине и в течение 5 минут ведут разговор; следующие 5 минут они беседуют, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями "сверху" и "снизу"; затем они садятся друг напротив друга и "разговаривают" только глазами в течение 10 минут. После решения каждой задачи пара обменивается впечатлениями.

В конце организуется общее коллективное обсуждение **ТОГО**, какая игровая задача была наиболее легкой и приятной, когда в общении появились трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и др.

#### Упражнение "Аквариум"

*Цель упражнения: тренировка наиболее успешных в коммуникативном отношении форм поведения участников группы, **ПОИСК***



*средств эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности.*

Группа делится на две равные подгруппы, одна из которых садится в центре круга, а другая - располагается вокруг нее. Образуются два круга - внутренний и внешний, наподобие аквариума. Участникам, находящимся во внутреннем круге, психолог дает тему для дискуссии. Подходят конкретные, реальные и актуальные для учителей темы, взятые из школьной жизни: *"Ученик сорвал урок", "В классе трудно наладить хорошую дисциплину", "Дети не хотят учиться"* и др. Тема обсуждается по принципу "здесь и теперь", в соответствии с которым участники внутреннего круга реагируют на слова и формы поведения своих партнеров, возникающие в данную минуту, в данный момент. Участники внешнего круга ничего не говорят. Их задача: каждый должен выбрать кого-нибудь из участников внутреннего круга и наблюдать за ним. Они подмечают, как их "объект" ведет себя в дискуссии, какие коммуникативные средства применяет, оказывает ли поддержку партнерам по общению, активен или пассивен, лидирует или стремится занять позицию ведомого.

Примерно через 15-20 минут участники меняются местами. Психолог может либо предложить новую тему, либо продолжить старую, если возникла интересная и содержательная дискуссия.

На общем обсуждении вся группа садится в круг и анализирует различные формы поведения участников, происходившие в группе события, выделяет наиболее эффективные коммуникативные средства.

### **Цикл "Учитель - класс" \***

#### Упражнение "Атмосфера"

*Цель упражнения: развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы.*

Участники группы удобно устраиваются в креслах, расслабляются и закрывают глаза. Психолог в спокойной и мягкой манере произносит приблизительно такой текст: *"Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы*



Рис. 1

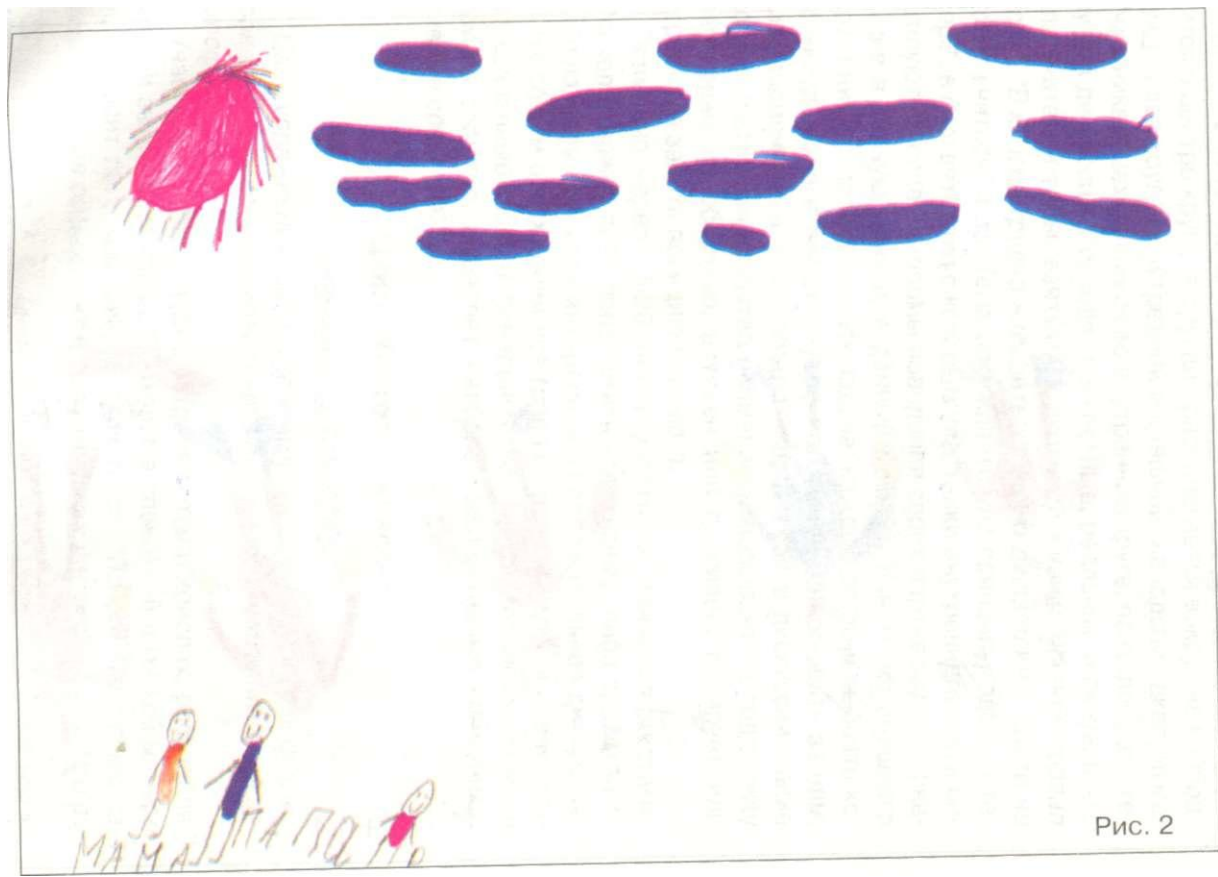


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



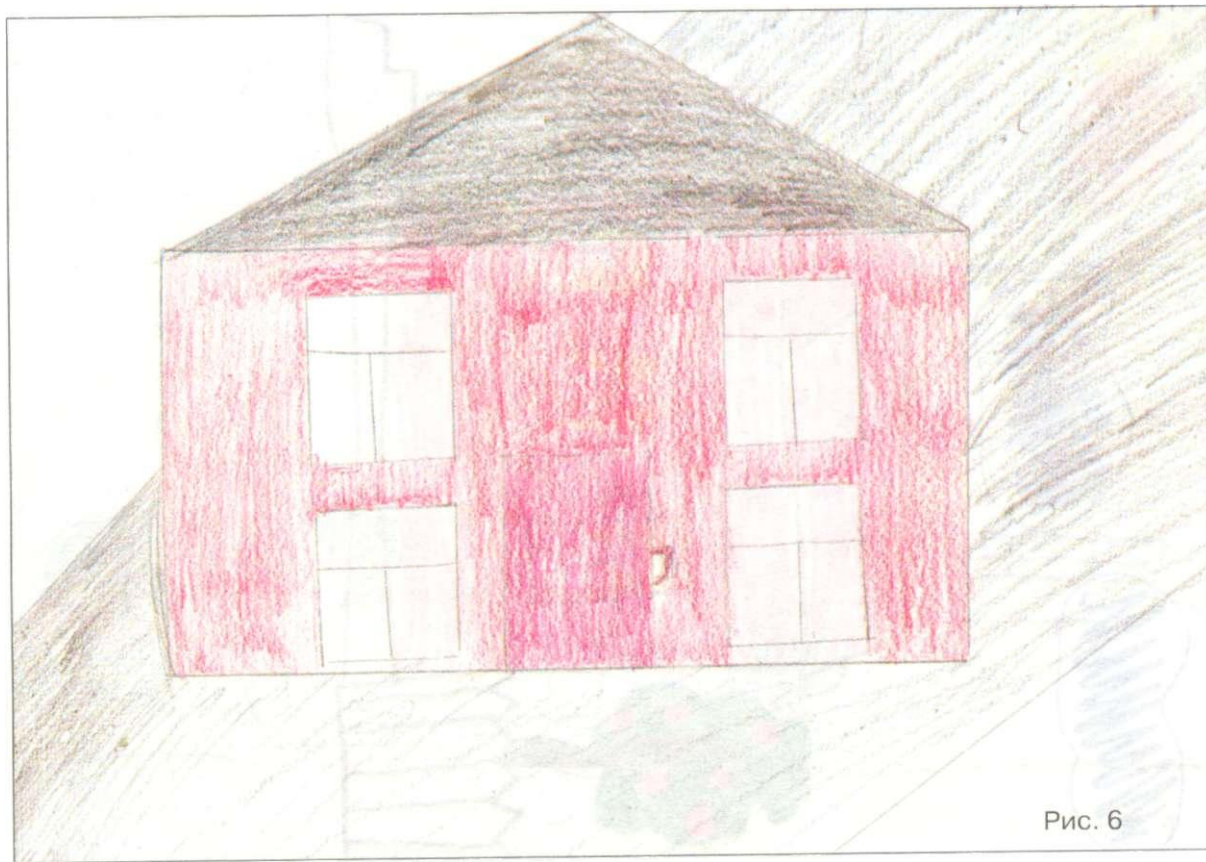


Рис. 6



Рис. 7





Рис. 8



Pino 3





Рис. 11





Рис. 13

Моя семья.

Б. 12



Папа



Мама



Я





ПАПА МАМА И Я



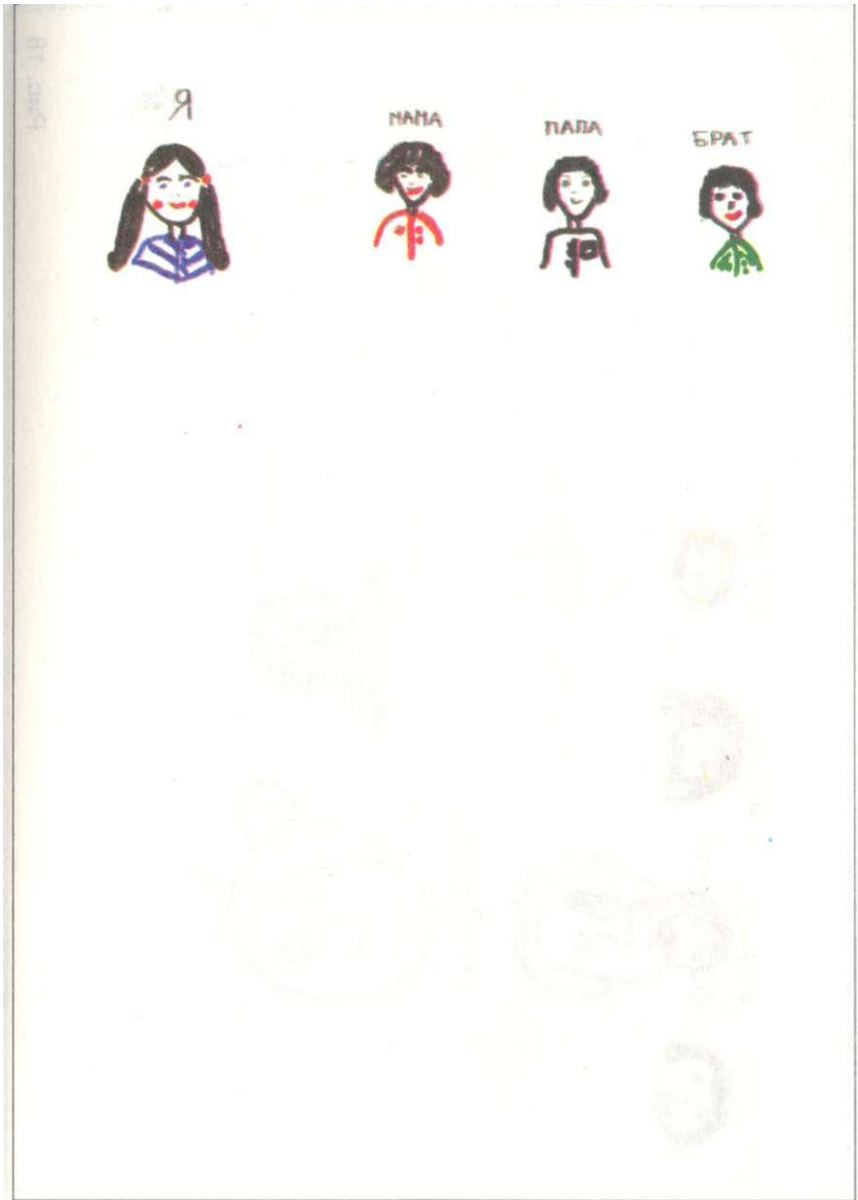


Рис. 17

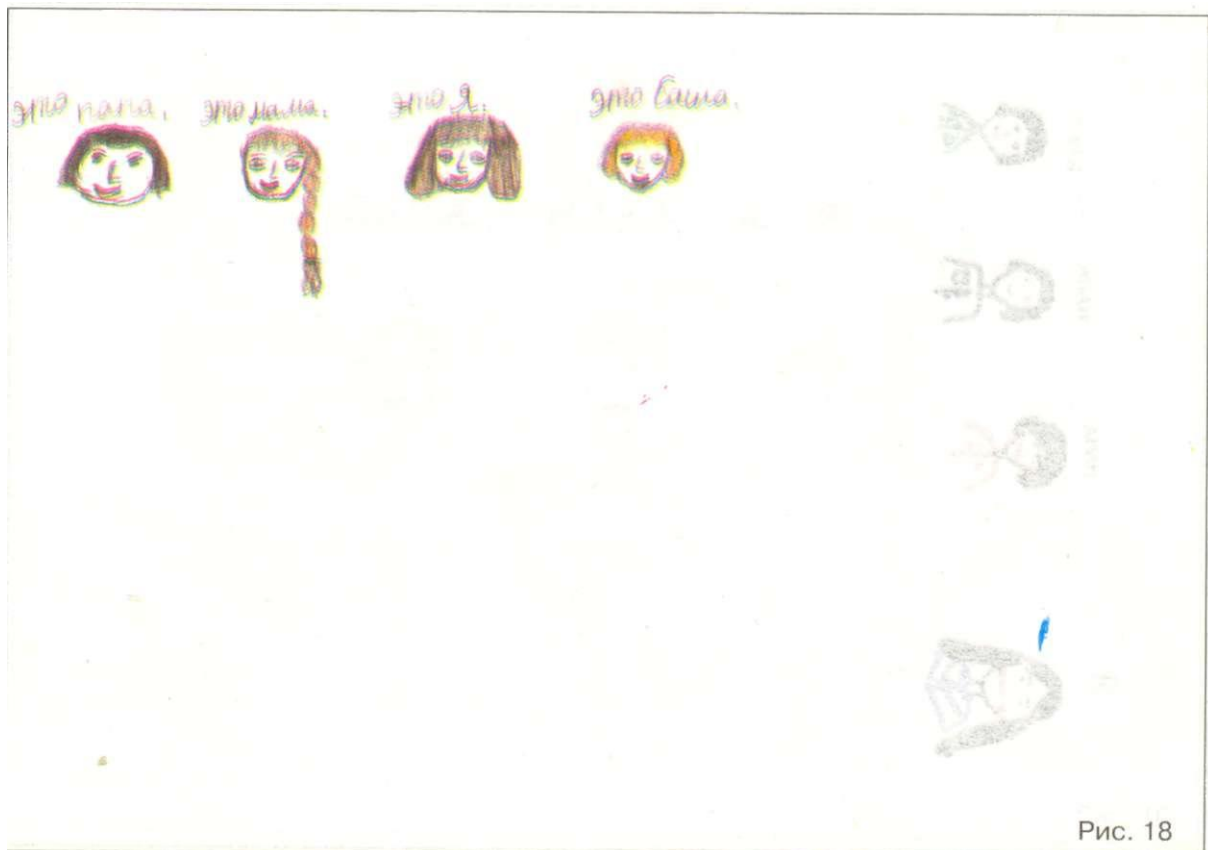


Рис. 18



бабушка



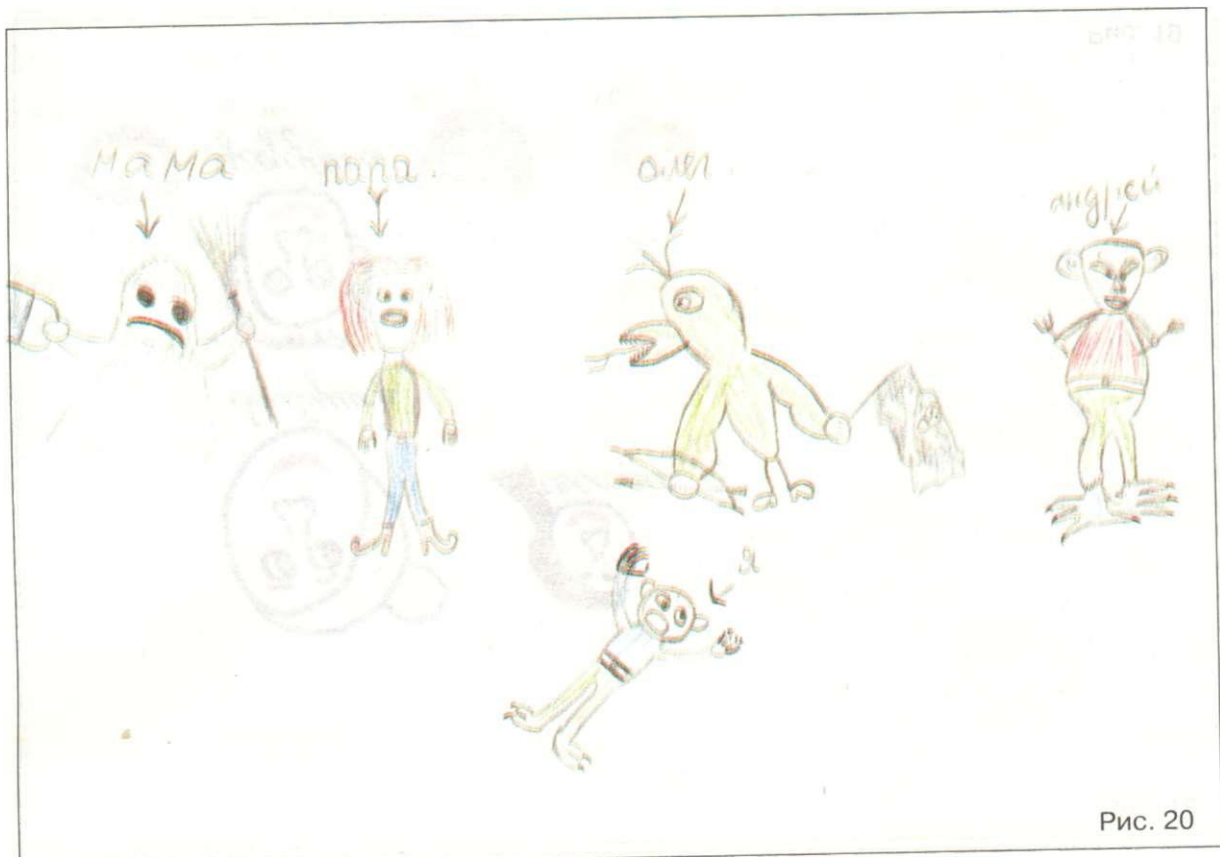
сестра

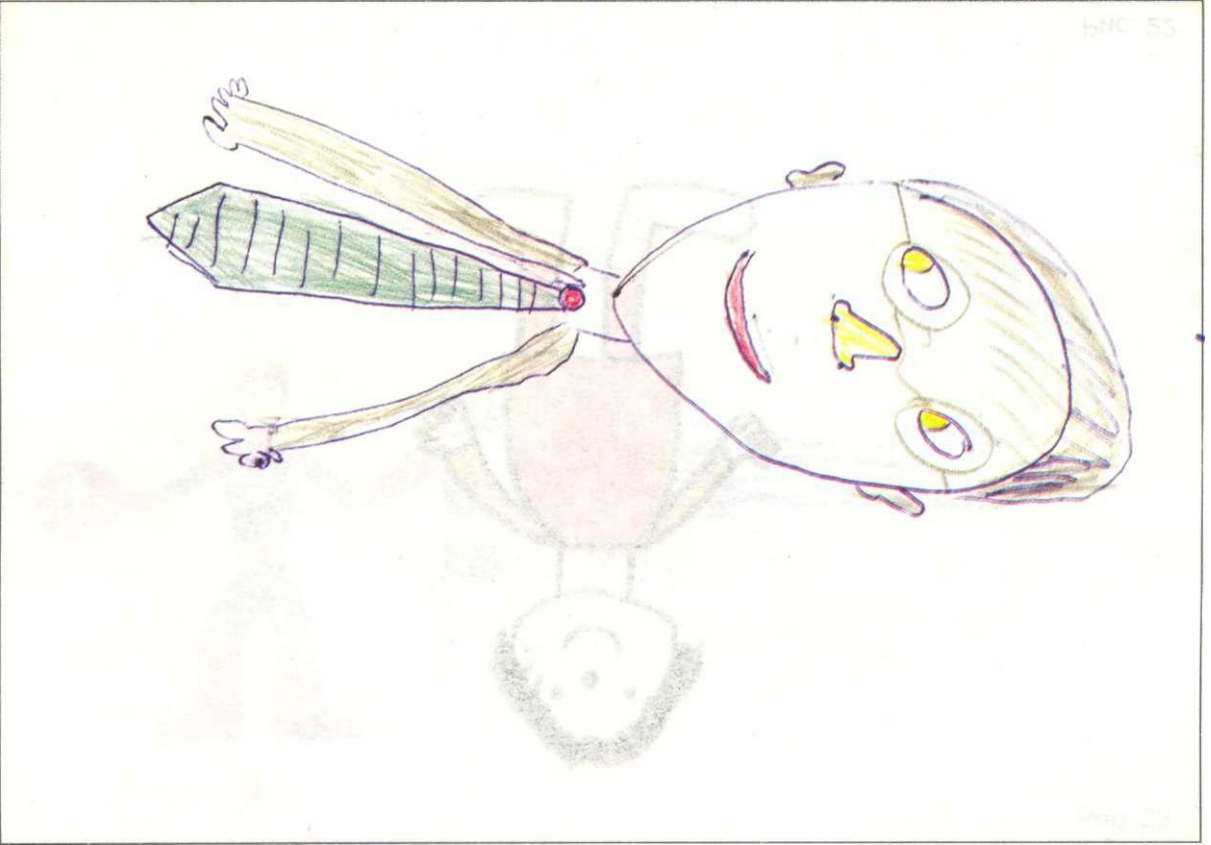


дедушка



я





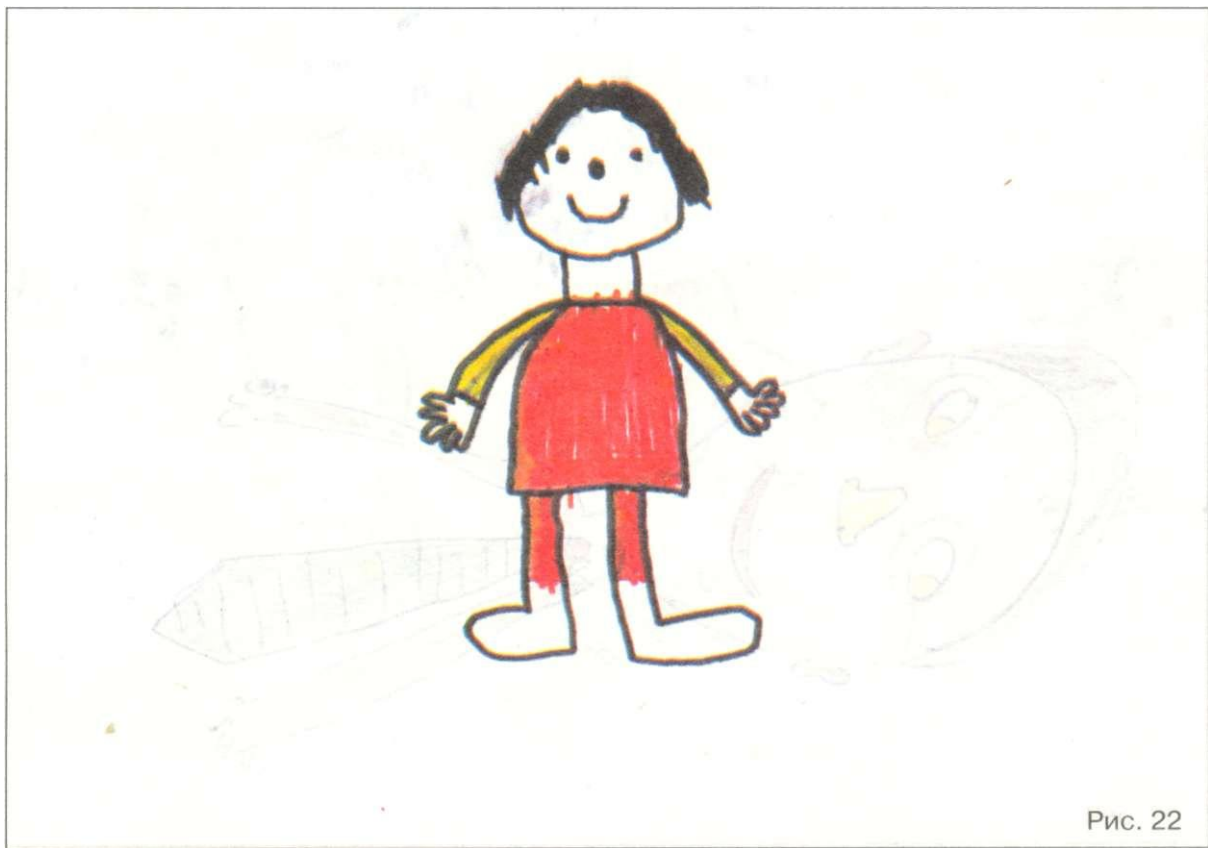


Рис. 22

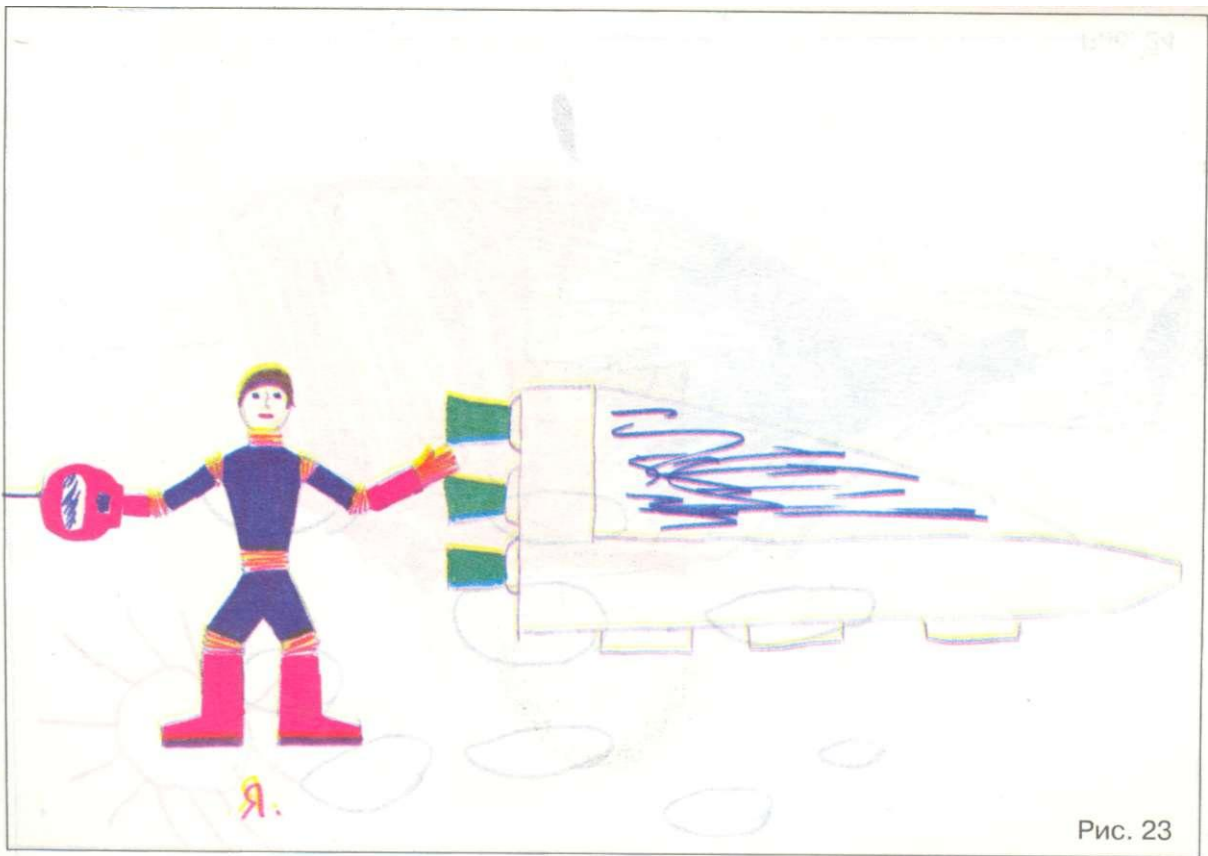


Рис. 23



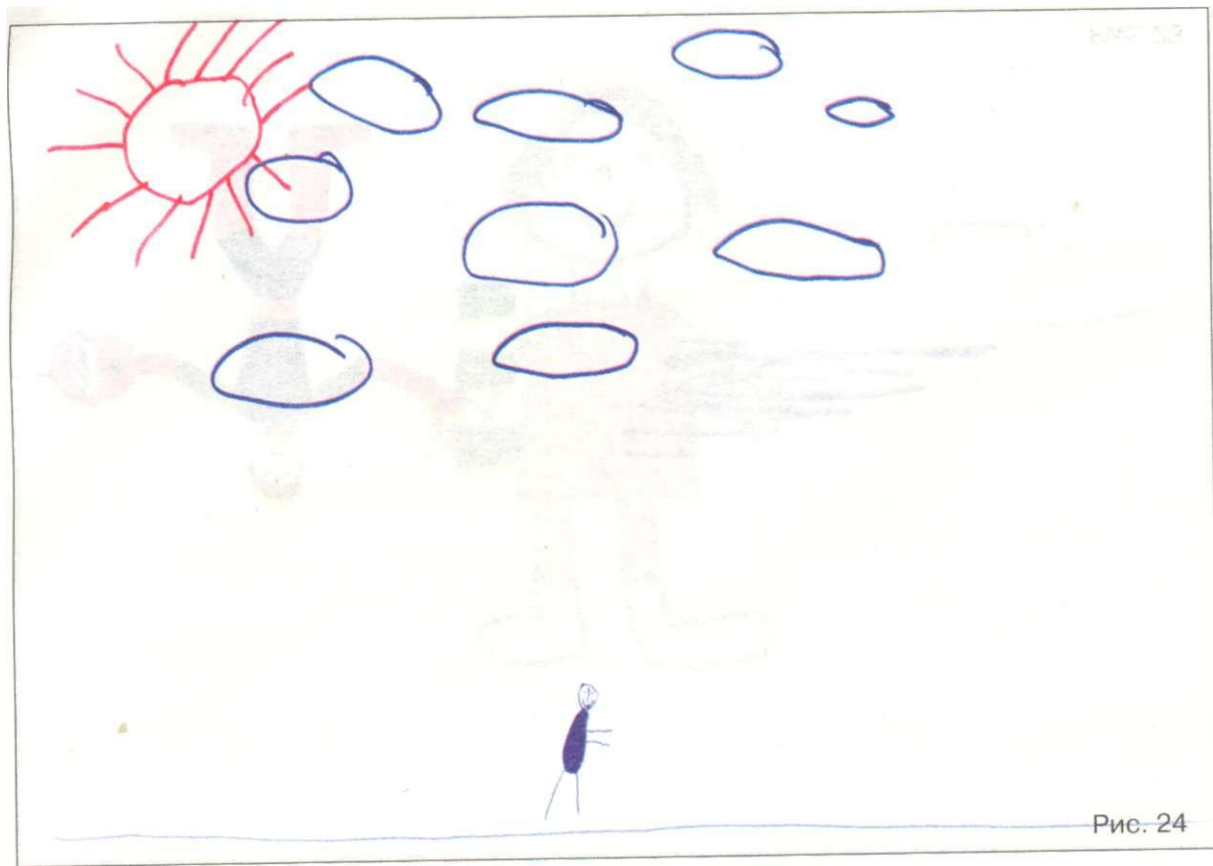




Рис. 25



Рис. 26





Рис. 28

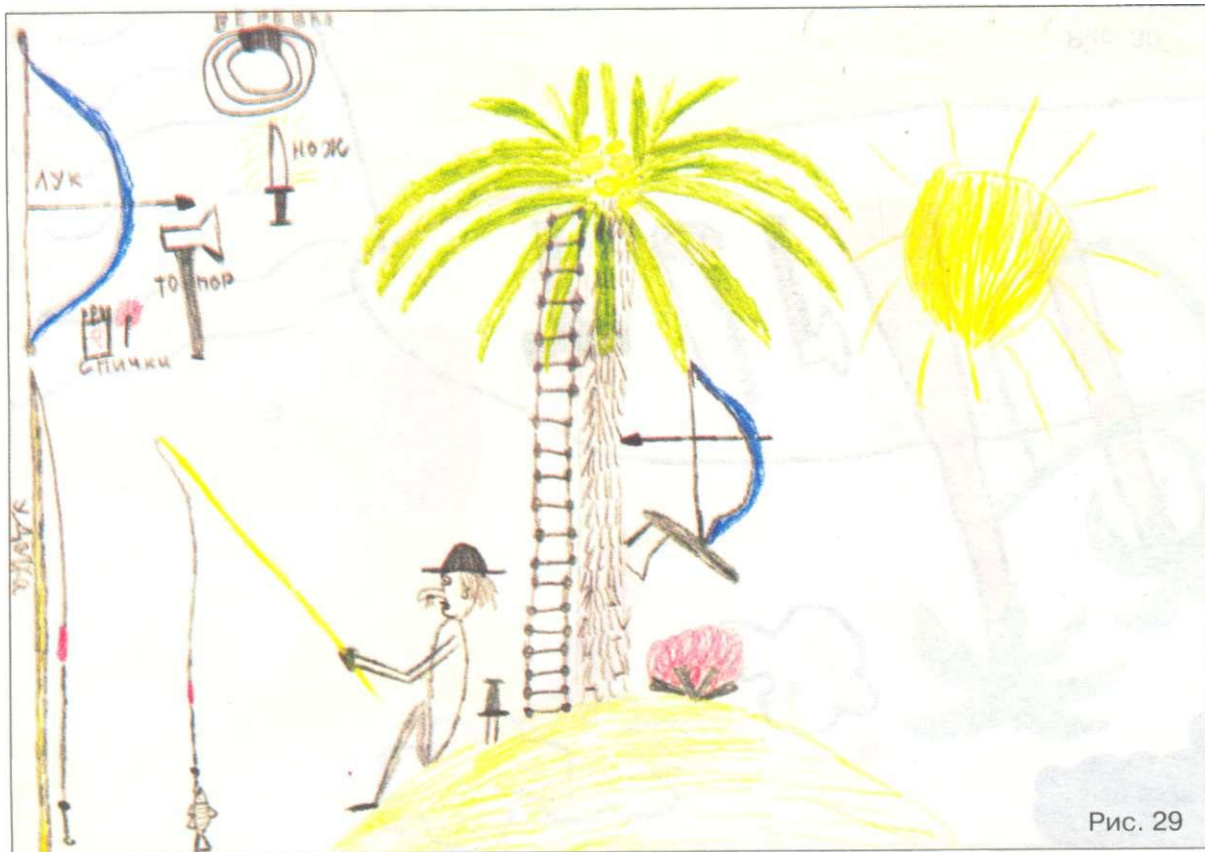


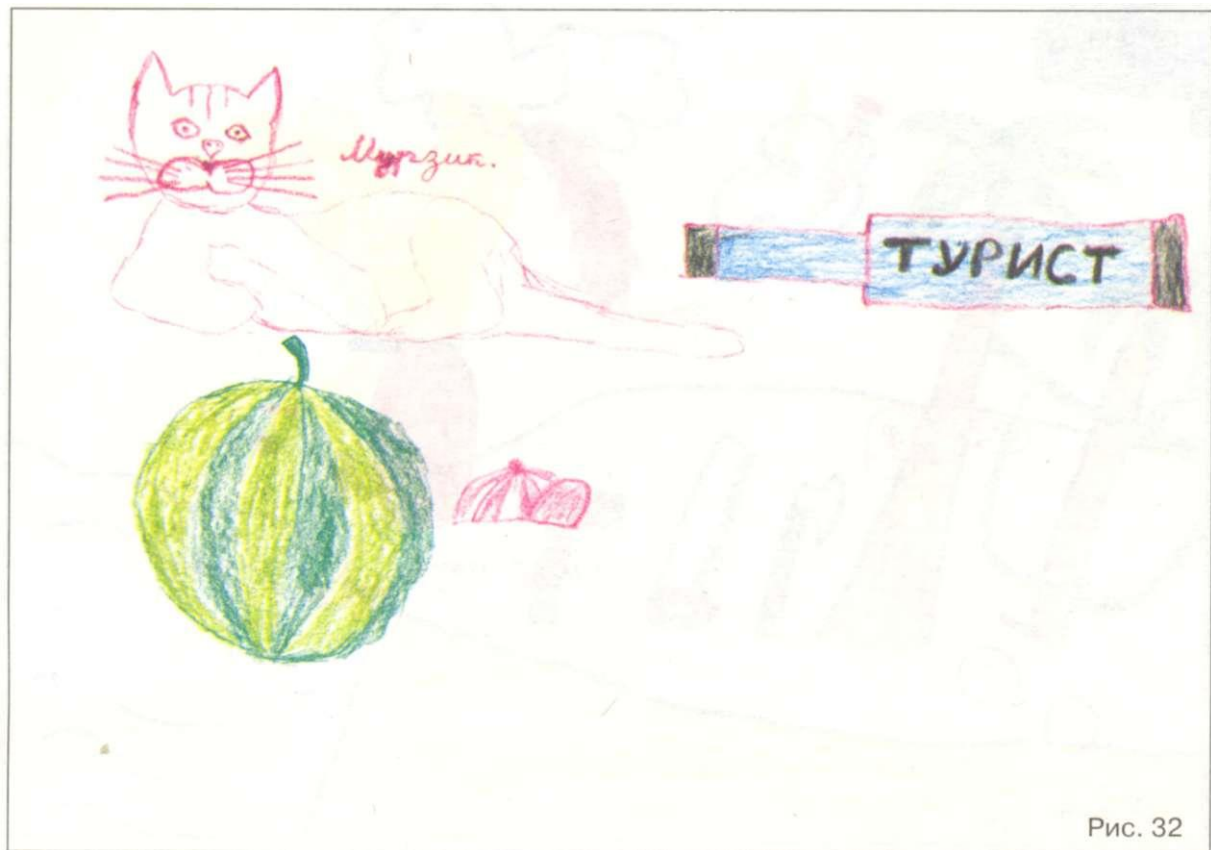


Рис. 30



Рис. 31





чувствовали? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение.

Постарайтесь теперь сохранить свое внутреннее состояние и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать, насыщайте положительными **ЭМОЦИЯМИ**.

Вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы идете к своему столу. Какую позу вам хочется принять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы - не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпоритм, который позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете. Вы сложили руки за **СПИНСИЙ**? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно.

Помните, что выбранные вами удобная поза, соответствующие вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе".

После выполнения данного упражнения учителя обмениваются своим психотехническим опытом: каким образом каждый из них нашел для себя оптимальные формы поведения, что он при этом чувствовал, какие трудности имеются в реальной работе в школе.

#### Упражнение "Круги внимания" (по К.С.Станиславскому)

Цель упражнения: тренировка функции внимания, умения оперативно сосредоточиться и концентрироваться в процессе обучения.

Из группы по желанию выбирается один участник, которому надо справиться со следующим заданием. Учителя встают перед ним в случайном порядке. Водящий должен определить для себя внутренние ощущения, соответствующие "малому", "среднему" и "большому" кругам внимания. Сначала ему предлагается при помощи взгляда сосредоточиться на каком-либо одном участнике

группы, затем расширить свое видение до объема "среднего" круга, включающего 5-7 участников. Как только водящий почувствует, что его внимание стало устойчивым, он может перейти к "большому" кругу, в который входит вся группа. При возникновении ощущения, что внимание рассеивается и теряет свою устойчивость, следует вернуться к предыдущему кругу и повторить упражнение.

В группе обсуждаются ощущения водящего, которые он испытал при выполнении упражнения: какие внутренние средства он применял для удержания устойчивости своего внимания, как добивался высокой концентрации внимания, какие у него были трудности при переходах от одного круга внимания к другому. Полезно организовать также коллективный обмен психотехническим профессиональным опытом между учителями.

#### Упражнение "Сбить ритм"

*Цель упражнения: формирование эффективных средств управления классом подростков и старшеклассников.*

В данной игровой ситуации психолог предлагает одному участнику стать "учителем", а остальным - "подростками" или "старшеклассниками". Игровая задача заключается в том, чтобы быстро, в течение 1-2 минут усмирить класс школьников, которые начали громко разговаривать, крутиться и всячески нарушать дисциплину. "Учитель" может применить административные меры воздействия, сделать замечание или повысить голос. Наиболее эффективны те средства воздействия на класс, которые позволяют привлечь внимание ребят, успокоить самых активных лидеров, т.е. средства психотехнического порядка.

Затем участники анализируют выбранные "учителем" способы воздействия, из них выделяются наиболее эффективные. Происходит также обмен профессиональным опытом между участниками группы.

#### Упражнение "Перехвати инициативу"

*Цель упражнения: расширение диапазона профессиональных возможностей учителей относительно успешного удерживания своей ведущей, управляющей позиции в учебно-воспитательном процессе.*

Из группы участников выбираются два "актера", остальные - наблюдатели. "Актеры" играют роли собеседников, которые разговаривают на какую-то тему, например, "Самый лучший худож-

178

ник..." ("Самая лучшая музыка...", "Самый лучший отдых...", "Самая лучшая система обучения" и т.п.). Задаются также этапы разговора: на первом один собеседник держит инициативу, а другой играет пассивную роль - слушает и поддакивает; на втором этапе пассивный собеседник должен суметь перехватить инициативу у первого и навязать ему свою точку зрения. Разумеется, первый при этом будет стараться удержать за собой коммуникативное лидерство.

Далее участники группы анализируют возможные в таких случаях средства "захвата коммуникативного пространства" или борьбы за управление ситуацией. Важно обратить внимание на возникающие в педагогической деятельности ситуации подобного типа, в которых школьники (чаще всего это подростки) начинают лично самоутверждаться, используя слабости учителя.

#### Упражнение "Чувства в педагогике"

*Цель упражнения: развитие профессионально важных качеств учителей, связанных с использованием чувств в педагогической деятельности.*

Группа учителей рассаживается в круг. Некоторым из них психолог раздает карточки, на которых обозначены человеческие эмоции. Рекомендуется следующий набор: "Радость", "Гнев"; "Безразличие", "Разочарование", "Негодование", "Возмущение", "Поддержка", "Поощрение", "Заинтересованность". Учителя, получившие карточки, должны подготовить небольшое выступление перед группой с описанием ситуаций обучения и воспитания подростков и старших школьников, в которых использование данных чувств было бы педагогически целесообразно. Другие члены группы дополняют каждое выступление своих коллег.

### **Цикл "Учитель - ученик"**

#### Игра "Позиционное общение"

*Цель игры: расширение диапазона коммуникативных средств учителя, поиск эффективного индивидуального стиля педагогического общения с учащимися средних и старших классов.*

Игра проводится в три этапа. На первом этапе психолог предлагает двум участникам группы проиграть одну из типичных ситуаций, взятых из взаимодействия учителя и ученика-подростка или старшеклассника. Остальные участники наблюдают. Воз-

**МОЖНЫ** следующие ситуации: "Ученик сорвал урок, и учитель вызвал его для беседы"; "Ученик курит в школе", "У старшеклассницы резко снизилась успеваемость" и т.п. Выбранная ситуация проигрывается в соответствии с заданными коммуникативными позициями: "учитель" выступает строгим, реализующим формально-оценивающий стиль, а "ученик" оправдывается, молча выслушивает нотацию "учителя". Затем происходит общее обсуждение: какие ощущения и впечатления получил "ученик" от такой беседы, как чувствовал себя "учитель", какие мысли и эмоции вызвала данная сцена у группы. Довольно часто учитель, который играл роль ученика, с удивлением признавался, что никогда бы не подумал, что жесткие, директивные меры воздействия, справедливо применяемые для наказания нерадивого школьника, рожают в последнем такую подавленность, пассивность, а иногда и раздражение. Участники группы приходят к выводу, что применение авторитарных средств общения с подростками и старшеклассниками в целом малоэффективно.

На втором этапе проигрывается та же ситуация общения учителя и ученика, но меняются "актеры" и заданные коммуникативные позиции. Участнику группы, играющему роль учителя, предлагается перейти на упрощающий тон (например, в дорогой элитной школе учитель вынужден уговаривать сына миллионера), в то время как старшеклассник ведет себя высокомерно и вызывающе. Групповое обсуждение результатов второго этапа игры посвящено анализу того, по каким причинам возникают ситуации зависимости учителя от ученика и как их преодолеть или избежать.

На третьем этапе организуется групповой поиск средств и способов, помогающих учителю наладить психологически полноценное общение с учеником на примере той же ситуации, но при этом реализовать педагогическую управляющую позицию. Рассматриваются вопросы: как учителю следует начать разговор со школьником, как сесть, какие фразы и когда говорить, какую атмосферу и настрой должна носить такая беседа и др.

#### Упражнение "Мой самый трудный подросток"

*Цель упражнения: обмен между учителями опытом общения с трудным подростком, поиск эффективных способов взаимодействия с учеником, нарушающим дисциплину в классе.*

Группа учителей рассаживается в круг. По желанию в течение **10-15** минут каждый из них рассказывает одну из самых трудных в педагогическом отношении ситуаций его общения с подростком. Он обращает внимание группы на то, что делал, переживал и чувствовал, а также на то, какие были результаты при применении тех или иных мер воздействия. В ходе одного занятия удается обычно выслушать 4-5 случаев, взятых из реального профессионального опыта учителей.

На коллективном обсуждении достигаются следующие цели: учитель-рассказчик получает от группы поддержку; участники обмениваются опытом общения с учеником в проблемных ситуациях. Важно и то, что психолог имеет возможность продемонстрировать применение психологических средств для решения конкретных педагогических задач: как следует говорить, что следует делать, какую позицию необходимо занять.

#### Упражнение "Моя юность"

*Цель упражнения: активизация воспоминаний учителей, отнесенных ко времени, когда они были девушками (или юношами).*

Группа учителей садится в круг и по очереди (или по желанию) вспоминают случаи из своего личного опыта: *"Самое радостное событие моей юности"* или *"Самое грустное событие моей юности"*.

Выполнение упражнения будет успешным, если участникам группы удастся почувствовать себя такими, какими они были в юности, ярко и отчетливо ощутить свои юношеские переживания.

### **Цикл "Я - учитель"**

#### Упражнение "Замедление"

Многие женщины-учительницы, имеющие семьи и детей, находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Некоторые составляют для себя списки дел, которые вычеркивают по мере их выполнения. Учительницы говорят о том, что испытывают **постоянный** страх, что "они не успеют", ускоряют ритм собственной жизни, стараясь ценить каждую минуту и не разрешая себе "отвлекаться по пустякам". К таким "пустякам" они часто относят минуты отдыха, созерцания или наслаждения маленькими радостями **ЖИЗНИ**.

Как следствие этого, женщины начинают раздражаться, испытывают переутомление, жалуются на головные боли, бессонницу. В таком состоянии они не находят ни сил, ни времени для спокойной и обстоятельной беседы с учеником-подростком, совершившим проступок, или со старшеклассником, нуждающимся в личной, задушевной беседе.

*Цель упражнения: замедление внутренних темпоритмов, создание энергетического баланса, состояния уравновешенности и стабильности.*

Психолог просит членов группы снять наручные часы и отложить их в сторону. В течение примерно 15-20 минут участницы группы фиксируют свободные ассоциации на чистом листке бумаги: слова и фразы, которые первыми приходят в голову. После этого психолог рассаживает группу парами. Партнеры прочитывают друг другу ассоциации и обмениваются впечатлениями. Беседы в парах длятся 20-30 минут. При этом психолог рекомендует говорить медленно, как бы "взвешивая" каждое слово, не следить за временем, а постараться насладиться каждой минутой общения.

Для организации последующего группового обсуждения участницы садятся в круг. Психолог задает такие вопросы: "Кто испытал удовольствие от беседы со своим *партнером?*", "Кто почувствовал, что *отдохнул?*", "Как вы думаете, сколько прошло времени с начала нашего занятия?" В группе обговариваются различия в переживаниях внутреннего, субъективного и реального времени, ощущения, полученные членами группы, которым удалось замедлиться и которые этого сделать не **смогли**.

#### Упражнение "Пять минут"

*Цель упражнения: преодолеть "стресс торопливости", нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление учителей к достижению состояния внутренней уравновешенности.*

Упражнение начинается со следующих слов психолога: "Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, как подъезжает нужный вам автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажете себе, что не будете торопиться, вскоре подойдет другой, или резко побежите к нему, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам удалось успеть в автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами. Пять **минут** у вас в запасе.

*Что вы будете делать в течение этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия?"*

В ходе группового обсуждения часто выясняется, что учителя находятся в постоянной спешке, стремясь сэкономить каждую минуту даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не могут представить, что они будут делать в эти сэкономленные пять минут, и приходят к выводу о бесполезности "стресса торопливости" и его вредном влиянии на свое самочувствие.

#### Упражнение "Главное - второстепенное"

*Цель упражнения: снижение "стресса торопливости", выработка у участников группы внутренних средств оптимального планирования своей жизни и работы.*

Психолог предлагает учителям на листке бумаги написать 10-12 дел, которые для них в настоящее время наиболее важны. Рекомендуется составлять список дел по мере их субъективной значимости: на первом месте - самое важное, на втором - менее и т.д.

После этого психолог просит группу сесть в круг, расслабиться и закрыть глаза. Он говорит: *"Постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 70-75. Вы уже давно на пенсии, не работаете, занимаетесь внуками, домашним хозяйством, гуляете с такими же, как и вы, пожилыми женщинами. Вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные ее события или самые радостные. Вообразите, что из этого времени вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете подумать о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.*

*А теперь возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящей на свою жизнь со своих 70-75 лет. Сравните два полученных списка. Какие ваши занятия остались для вас такими важными и значимыми? Какие занятия утратили свою значимость и почему?"*

При общем разговоре группы психологу следует показать различие между активностью и результативностью жизни человека. Высокий уровень активности (много дел, постоянная занятость, высокая интенсивность общения) означает не выполнение значимых дел, а часто - суетливую трату времени по пустякам и искус-



ственное поддержание внутреннего напряжения из-за страха что-то не успеть. Необходимо выделить в своей жизни главное и стараться так строить свое время и жизнь, чтобы основные усилия были потрачены на достижение главной цели, а второстепенные дела либо вообще были исключены из "списка", либо были отложены на какой-то период.

## Цикл "Учитель - семья"

### Упражнение "Безусловная любовь"

Действия оценивания и контроля, важные для педагогической деятельности, многие учителя переносят во взаимоотношения со своими собственными детьми. В семье женщины-учительницы остаются педагогами, продолжая внутренне "ставить оценки" своему ребенку: это - хорошо, а это - плохо. Ребенок начинает чувствовать, что его любят только тогда, когда он ведет себя хорошо, и не любят, если он совершает проступок. Как следствие этого, он испытывает неуверенность в себе, повышенную тревожность, теряет чувство уравновешенности. Такой ребенок либо старается всегда угодить строгой матери-учительнице, либо бунтует, ведет себя вызывающе агрессивно, демонстрируя, что он не нуждается в материнской любви.

*Цель упражнения: обсудить с учителями важность безусловной любви к своим детям.*

Психолог предлагает группе поговорить о трудностях, которые испытывают учителя при воспитании собственных детей. Какие из этих трудностей им удалось преодолеть, а какие - нет? Какие изменения в поведении своего ребенка учительница могла бы отметить? В чем изменилась она сама?

Можно зачитать слова Р.Кэмпбелла, ярко выражающие содержание и смысл безусловной любви в семейном воспитании детей: "Любить ребенка безусловно - значит любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства. Независимо от того, что мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас... Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас отвращение" \*.

\* Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. - М., "Знание", 1992. С. 39.

Важно, чтобы при обсуждении были показаны преимущества безусловной любви перед оценочным отношением. Ребенок, которого любят только потому, что он есть, чувствует себя защищенно, он уверен в себе, имеет чувство собственного достоинства, стабилен, у него развито чувство внутреннего равновесия и позитивной самооценки. По мере взросления в самых трудных жизненных ситуациях он сможет успешно контролировать себя, стремясь к высокому качеству своей жизни, имея уверенность в том, что он человек, достойный любви и уважения.

#### Упражнение "Поиск исходной позиции" \*

*Цель упражнения: обновление семейных отношений, нейтрализация эмоционально-негативных моментов в отношениях супругов.*

Психолог просит членов группы произвести в своих семьях некоторую "ревизию" в отношениях. Многие события или поступки часто остаются в семьях необсужденными, в результате чего и у жены, и у мужа в душе накапливаются напряжение и неудовлетворенность, как это бывает при незаконченном действии. Для оздоровления отношений полезно договориться со своим партнером "начать все с начала": с какого-то определенного дня быть более внимательным к своему близкому человеку, сделать то, что хотелось когда-то и что не получилось из-за недостатка времени. И наоборот, с этого дня можно решить что-то "закрыть" в отношениях в семье: не совершать того, что, по мнению участницы, разрушает ее семейные отношения.

Группа обсуждает это задание и расходится на какое-то время. На следующем занятии нужно поговорить об успешности произведенной "ревизии" в семейных отношениях.

## **§8. Типичные ошибки психолога в педагогическом тренинге (анализ и рекомендации)**

При проведении групповых занятий по практической психологии для учителей психолог сталкивается с определенными трудностями. Его искусство и профессионализм, кроме всего прочего, состоят в том, чтобы заранее знать о таких трудностях, уметь вовремя их преодолевать и не допускать ошибок в своей

\* См.: Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., "Педагогика-Пресс", 1992.

работе. Проанализируем некоторые из них, наиболее часто встречающиеся.

**Неправильно составлен сценарий занятия по педагогическому тренингу.** Успешность занятия во многом зависит от умения психолога сценарировать и режиссировать предстоящее на группе действо. При подготовке он должен иметь подробный план занятия, включающий нужные игры и упражнения, знать основные содержательные моменты и техники организации группового обсуждения.

Так, не следует планировать слишком громоздкое занятие, перенасыщенное упражнениями, которые "каскадом", один за другим будут вводиться в группу. Учителя быстро устанут и потеряют представление об основной цели занятия. И наоборот, важно подумать о том, чтобы не возникло затянутых пауз, вызванных недостатком игровых упражнений. В этом случае психолог может потерять динамику игры, что в конечном итоге снизит популярность занятий по практической психологии в педагогическом коллективе.

**Манипулятивный стиль психолога.** Довольно часто при возникновении содержательных пауз у психолога появляется страх и неуверенность перед группой, и он активно предлагает одно упражнение за другим. Вместо глубокого обсуждения создавшихся проблемных ситуаций участники все играют и играют, добросовестно выполняя предлагаемые психологом упражнения. В результате у учителей складывается представление о практической психологии как о каком-то интересном и даже изысканном развлечении, но не как об области практического знания, помогающего в их работе.

Для преодоления данной трудности психолог должен стремиться вовремя замечать и развивать идеи, появляющиеся в группе, и делать их предметом коллективного анализа. В некоторых случаях тема занятия может быть изменена.

**Излишняя директивность психолога в группе.** В силу своей профессии психолог довольно легко говорит об интимной стороне душевной жизни человека, часто ожидая от представителей других профессий такой же открытости и свободы. "Будьте раскованнее, свободнее!" - призывает он учителей. И не замечает, что именно его стремление к открытости, высказанное в группе в

прямой форме требования-приказа, делает участников более зажатými и скованными.

Внутренняя свобода в действии и обсуждении либо рождается у людей спонтанно, либо не появляется. Призывы к откровенности неэффективны. Психолог должен быть готов к тому, что некоторые занятия с одной и той же группой будут более информационными, а некоторые действительно будут способствовать преобразованию профессионального опыта учителей. Достижение "глубинности" психотренинга - это искусство. И как всякое искусство, непредсказуемо и часто невозпроизводимо.

**Театрализованность занятий по педагогическому тренингу.** Излишняя театрализованность - это акцент на внешне-поведенческую манеру работы группы в тренинге. Пластичен и артистичен ведущий, активна группа, царит общая атмосфера веселья и удовольствия. Занятие закончилось, но участники не могут воспроизвести его основные содержательные моменты: главную тему, анализируемые проблемы, полученные новые знания и технологии педагогического общения и поведения.

Совсем неплохо, если на протяжении всего цикла занятий по педагогическому тренингу организуются "психологические спектакли". Театрализованный педагогический тренинг способствует коррекции эмоционального состояния учителей, снятию их усталости и напряжения. Однако следует стремиться к тому, чтобы основная часть тренинга состояла из методически тщательно проработанных занятий, в которых достигался бы развивающий и обучающий эффект.

## **Заключение**

Практический психолог всегда стремится реализовать авторскую позицию в своей профессии. Поэтому методики, упражнения и программы, представленные в книге, каждый специалист будет проводить по-своему. Индивидуализация психологических технологий в практической работе, как бы "примерка" их на себя, - единственно успешный путь психолога в профессии. И если книга поможет читателям найти свой стиль в профессии и стать эффективнее, будем очень рады.

Успеха вам, дорогие коллеги!

# Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Обращение к читателю.....   | 3  |
| Глава I. Чтение психологических лекций в школе:<br>содержание и методика.....   | 4  |
| §1. Психотехнология лекционной работы в школе.....  | 4  |
| <i>Кому? Когда? Где? Что читать? Что интересно школьной администрации, учителям, школьникам и их родителям? (Программы лекционных курсов).</i>  |    |
| §2. Психотехника саморегуляции психолога-лектора: как успешно читать в школе лекции по практической психологии.....   | 9  |
| <i>Как преодолеть волнение и страх? Упражнение "Как понять самого себя". Общие и конкретные советы. Как подать "образ себя" на психологической лекции. Внешний вид. Психологические роли лектора. Ценностная направленность лекционного выступления. Фразы и рассуждения, с которых желательно начинать психологическую лекцию. Упражнение "Выбирайте по вкусу!".</i> |    |
| §3. Типичные ошибки психолога-лектора (анализ и рекомендации).....  | 20 |
| <i>Частое употребление сложной психологической терминологии. Демонстрация на лекции по практической психологии манеры ученого-психолога. Демонстрация на лекции психологического высокомерия. Демонстрация менторской позиции. Чтение лекции в описательной манере. Неэффективная организация лекционного материала.</i>  |    |
| Глава II. Психологическое консультирование в школе.....   | 29 |
| §1. Методика психологического консультирования.....   | 29 |
| <i>Принципы психологического консультирования в школе. Поиск клиентов. Сбор предварительной социально-психологической информации о клиенте. Методика обобщения независимых характеристик. Кого следует опрашивать при сборе социально-психологической информации о клиенте? О чем следует</i>   |    |

*спрашивать? Формы психологического консультирования. Типичные причины обращений учителей, учащихся и родителей к школьному психологу. Декларируемые и скрытые причины обращения к школьному психологу. Позиции психолога в ходе консультации. Какую позицию выбрать на консультации? Организация пространства общения. Приглашение к беседе. Упражнение "Опыт + интуиция". Советы и рекомендации школьного психолога-консультанта.*

- §2. Применение психодиагностических методик при консультировании.....50  
*Когда, как и с какой целью? Психолог как "диагностический инструмент". Методика включенного наблюдения.*
- §3. "Диагностические пробы" при консультировании младших школьников.....57  
*Методика "Моя семья". Анализ рисунков младших школьников. Цветовое решение рисунка. Практикум по методике "Моя семья". Методики "Автопортрет", "Необитаемый остров".*
- §4. Психологическое консультирование подростков и старших школьников.....68  
*Как начать беседу с подростком или старшим школьником? Методические приемы "Давай думать вместе!", "Психологический контакт", "Человечек", "Проблемная ситуация", "Зеркало", "Вербальное пространство". Консультация с трудным подростком (практикум). Применение психодиагностических методик при консультировании подростков и старшеклассников. Методика "Самохарактеристика", пример ее использования, ситуация Маши К. Методика полярных профилей, пример ее использования на психологической консультации. Методика "Нарисуй свое настроение".*
- §5. Элементы психотерапии в консультировании подростков и старшеклассников.....80  
*Ситуация Дмитрия Н. Упражнения "Фокусировка", "Пресс". Консультант обсуждает условия эффективной психотехники. Юношеская депрессия как предмет психологического консультирования. Как преодолеть неуверенность в себе, скованность и зажатость? - вопросы подростков и*

старшеклассников психологу-консультанту. Психологическое консультирование подростков и старшеклассников, имеющих низкую самооценку. Начало консультации (элементы телесной терапии). Упражнения "Походка", "Яблоко", "Интегративное дыхание". Процесс консультирования (психологическая поддержка). Как стать уверенным в себе (девять правил Э.Смита). Упражнения "Нарисуй автопортрет!", "Я - хороший, я - плохой", "Письма к самому себе", "Опора на самого себя", "Покричи на самого себя". Советы психолога Ф.Зимбардо. Как заканчивать консультацию (эффект мажорного аккорда).

- §6. Психотерапевтическая помощь учителям при консультировании..... 94  
*Психотерапевтическая помощь учительницам в решении профессиональных проблем (релаксационное консультирование). Первая фаза релаксационного консультирования: знакомство с опытом коллег-учителей. Вторая фаза релаксационного консультирования: естественные релакс-методы. Третья фаза релаксационного консультирования: психотехника расслабления и восстановления. Упражнения "Дыхание", "Сейчас я осознаю...", "Проблема". Психотерапевтическая помощь учительницам в решении личных проблем. Упражнение "Встреча". Овладение психотехникой уверенности в себе. Сценарий "Посмотреть на себя глазами, полными любви".*
- §7. Психологическое консультирование по телефону.....108  
*Десять правил психологического консультирования по телефону*
- §8. Типичные ошибки школьного психолога-консультанта (анализ и рекомендации).....112  
*Самоутверждение психолога на консультации. Излишняя естественность или искусственность в поведении психолога-консультанта. Стремление психолога-консультанта обязательно дать полезный совет. Психологическая консультация как монолог психолога-консультанта. Психолог переносит (проецирует) собственные трудности на проблемы клиента. Психолог оценивает клиента. Психолог переживает проблемы клиента как свои собственные. Многочасовая консультация как ошибка психолога. Психолог как объект манипулирования со стороны клиента.*

Глава III. Педагогический тренинг в школе.....112

§1. Какой должна быть психологическая подготовка **школьного** учителя?.....112

§2. Принципы и цели педагогического тренинга в школе.....126

*Организация партнерских отношений психолога с учителями. Коррекция имеющихся у учителей представлений о природе психических процессов и функций в учебной деятельности школьника. Анализ, расширение и преобразование профессионального опыта учителя. Развитие педагогической рефлексии. Формирование позитивных проектов. Формирование у учителя способности гибко перестраивать внутреннюю позицию.*

§3. Этапы организации психологической помощи учителям.....131

*Формирование у учителей интереса к практической психологии. Организация специализированной психологической помощи. Игры "Отгадай", "Шериф и убийца", "Мафия", "Подарки". Создание в школе Педагогического клуба.*

§4. Организационная структура занятия по педагогическому тренингу.....141

*Начальный этап - разминка. Знакомство психолога с группой. Упражнения "Презентация", "Скульптура" Снятие напряжения и усталости у учителей. Упражнение "Убежище". Формирование у участников внутреннего состояния, необходимого для выполнения основной части занятия. Упражнения "Песочный домик", "Дипломатический прием". Основной этап - собственно педагогический тренинг: построение модели профессиональной ситуации; обсуждение; проигрывание ситуации "Как надо делать". Заключительный этап - позитивное окончание занятия. Упражнения "Унисон", "Скажи приятное".*

§5. Психотехника ведения группы педагогического тренинга.....147

*Единоличное управление группой. Подготовка психолога к ведению группы. Как начать вести группу. Приемы "эмоционального штурма" и "мягкого вхождения в контакт с группой". Построение содержания группового занятия. Сценирование занятий. Авторская позиция психолога. Коммуникативные и содержательные связи между упражнениями и играми. Динамика группового занятия. Диалог*



*и полилог в группе. Трансляция психологом эмоционально-позитивного отношения к группе и ее участникам.  
Психологическая активизация группы. Упражнения "Великан", "Да-Нет". Молчание и пауза в групповом тренинге. Если группа или ее отдельные участники отказываются играть?  
Актуализация "личного материала" психолога в тренинге.  
Удовлетворенность психолога своей работой. Восстановление психолога после тренинга*

|   |     |
|---|-----|
| §6. Педагогический тренинг для учителей начальных классов (программа практических занятий).....         | 159 |
| §7. Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов (программа практических занятий)..... | 173 |
| §8. Типичные ошибки психолога в педагогическом тренинге (анализ и рекомендации).....                    | 185 |
| Заключение.....   | 187 |

**Наталья Самоукина**

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ В ШКОЛЕ**

**ЛЕКЦИИ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ТРЕНИНГИ**

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Редактор             | И.Г.Екимова         |
| Корректор            | Е.К.Шарикова        |
| Компьютерная верстка | А.В.Иванов          |
| Обложка              | <b>В.Н.Федоскин</b> |

«ИНТОР». Лицензия ЛР № 070969 от 28.05.93

Адрес: 129515, Москва, а/я 33 "Д"

Подписано в печать 01.11.96. Форма 60x90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Гельветика. Печать офсетная. Усл.печ.л. 23,0

Тираж 5000 экз. Заказ № **6763**

Отпечатано с оригинал-макета в филиале Государственного ордена Октябрьской революции, ордена Трудового Красного Знамени Московского предприятия "Первая Образцовая типография" Государственного комитета Российской Федерации по печати.  
113114, Москва, Шлюзовая наб., 10.