



**Г.В. ВАЛЕЕВА**

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ  
ОТНОШЕНИЙ**

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-  
педагогический университет»

**Г.В. ВАЛЕЕВА**

# **ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Челябинск  
2016

УДК 151.8

ББК 88. 56

В 15

**Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений [Текст]: учебно-практическое пособие / Г.В. Валеева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 250 с.**

ISBN 978-5-906777-94-2

В учебно-практическом пособии представлена программа гармонизации детско-родительских отношений. Реализация данной программы позволит тьюторам формировать субъект-субъектные детско-родительские отношения, что является основой психологической готовности к оздоровительной деятельности. Результаты психолого-педагогического исследования подтверждают улучшение физического и психического состояния детей, у которых родители систематически занимались по программе гармонизации детско-родительских отношений при сопровождении тьютора по здоровьесбережению.

Учебно-практическое пособие может быть использовано в курсе «Психология здоровья», либо для проведения спецкурсов. Пособие предназначено для психологов, тьюторов по здоровьесбережению, педагогов, социальных работников, воспитателей, родителей, а также студентов педагогических вузов.

ISBN 978-5-906777-94-2

Рецензенты: З.И. Тюмасаева, д-р пед. н., канд. биол. н., проф.  
О.А. Шумакова, д-р психол. наук, проф.

© Валеева Г.В., 2016

© Издательство Южно-Уральского  
государственного гуманитарно-  
педагогического университета, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>1. РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ В ЕДИНОМ ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ ЧЕЛОВЕКА</b>	
1.1. Циклы развития человека .....	8
1.2. Характеристика возрастных кризисов развития. ....	25
1.3. Возрастные особенности восприятия и сочинения сказок .....	62
<b>2. МЕТОДИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ</b> .....	84
2.1. Иерархия приоритетов личного развития .....	85
2.2. Баланс распределения времени .....	88
2.3. Роль семьи в формировании отношений ребенка .....	91
<b>3. ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ «ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗА»</b> .....	94

<b>4. СТИЛИ И СПОСОБЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО</b>	
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....</b>	<b>149</b>
4.1. ЛЮБОВЬ – ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ .....	151
4.2. ДВА ТИПА ОТНОШЕНИЙ: СО-ЗАВИСИМЫЕ	
И ПАРТНЕРСКИЕ .....	153
4.3. СЕМЬ СТИЛЕЙ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ .....	166
4.4. ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ .....	213
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>244</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	<b>248</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Реальное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения привело к появлению запроса общества на оздоровление. Наблюдаемый регресс здоровья школьников продолжает вызывать тревогу, о чем свидетельствуют и многочисленные статистические данные. Количество здоровых детей едва достигает одной пятой от их общего числа. Около одной трети детей, поступающих в школу, уже имеют хроническую патологию (Д.И. Зелинская). За последние годы доля родившихся физиологически незрелых детей увеличилась почти в 5 раз, с выраженной патологией рождаются уже 11 % детей (И.А. Аршавский, Э.Н. Вайнер), а 20–27 % детей относятся к категории часто болеющих (С.М. Мартынов).

Однако до сих пор остается недооцененной роль системы образования в формировании здоровья населения, несмотря на накопленный опыт и на существенное количество успешных практик здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях. Реализовать идею формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся достаточно трудно из-за отсутствия соответствующих специалистов и многообразия подходов и трактовок здоровьесберегающей, здоровьесберегающей, здоровьесберегающей деятельности, часто не имеющих прямого отношения к педагогике и психологии.

С 2012 по 2014 гг. тьютором по здоровьесбережению Т.А. Бахман, обучающейся в ЧГПУ, проводился педагогический эксперимент, в котором принимали участие 50 педагогов и 120 школьников образовательных организаций Копейского городского округа г. Копейска Челябинской области. Анализ исследо-

вания показал, что все педагоги понимают важность и необходимость преемственности в работе педагога и семьи по сохранению и укреплению здоровья школьников, однако на практике такая работа почти не осуществляется; 85 % школьников считают себя здоровыми, хотя из них есть часто болеющие или имеющие хронические заболевания. 75 % детей понимают, что следить за своим здоровьем они должны сами. Однако на вопрос: «Каким образом это надо делать?», школьники затруднились ответить. Большинство детей считает, что им необходима помощь родителей [4].

Здоровье человека зависит от его адаптационных возможностей и факторов среды жизнедеятельности. Роль семейного фактора, на наш взгляд, вызывает наибольший интерес, так как он является системообразующим.

Гармонизация детско-родительских отношений оказывает прямое влияние на оздоровление ребенка и семьи в целом, так как эти отношения не имеют возрастных ограничений и, более того, это единственные отношения, которых мы не можем избежать, мы всегда живем в их контексте. Понимание этого является важным компонентом тьюторского сопровождения, направленного на развитие тьютурируемого. Все, сказанное выше, послужило мотивом создания модульной программы «Гармонизация детско-родительских отношений в аспекте тьюторского сопровождения семьи».

Наша программа разработана в контексте системно-целостной концепции (Н.М. Борытко, Ю.М. Николаев, В.И. Столяров, З.И. Тюмасева) воспитания и развития здорового образа жизни, рассматриваемой человека с точки зрения природного и социального единства, взаимосвязи физического (телесного), духовного (психического) и социального развития; целостности и гармонии. Содержание программы отражает типы отношений родителей к ребенку, их влияния на развитие его личности, особенностей характера и поведения (Д. Боулби, 1953, 1988; Гарбу-

зов, 1990; Захаров, 1995; Эйнсуорт, 1963, 1964; И. Ландгмеер, З. Матейчик, 1985; Е.Т. Соколова, 1981); стилей семейного воспитания подростков с акцентуациями характера и психопатиями (А.Е. Личко, 1979; Э.Г. Эйдемиллер, 1980).

Программа включает в себя научные взгляды, помогающие понимать задачи каждого возрастного этапа развития, как членов семьи, так и семьи в целом и использовать эти знания в процессе прогнозирования и моделирования здорового образа жизни; методики, позволяющие моделировать здоровый образ жизни семьи, выстраивая иерархию приоритетов развития, определяя ресурс, зоны необходимой активности и критерии достижения благополучия; выявлять конкретное влияние, которое оказывает семья в формировании образа жизни ребенка, проводить рефлексию «Я-концепции» и ее влияния на индивидуальный образ жизни [1– 3; 5], содействовать развитию навыка субъект-субъектных отношений, которые являются основой благоприятного психологического климата, необходимого для тьюторской поддержки, т.е. трансформировать со-зависимые отношения в партнерские, сформированные по универсальным законам построения и развития мира [2; 3]. Освоение тьютором различных стилей и способов общения и гибкое использование их в жизни, а также умение использовать систему каналов восприятия и технологии эффективной беседы (подстройка – ведение, активное, эмпатическое слушание и т.п.) поможет значительно улучшить качество тьюторской поддержки семьи [7].

Реализация программы осуществлялась на семинарах-тренингах для тьюторов по здоровьесбережению, построенных по алгоритму: упражнение «Согласование ожиданий»; беседа по теме программы; упражнение, тест и тренинг на тему занятия; методика проведения; рефлексия; упражнение «Благодарность»; просмотр и анализ кинофильма по теме занятия.



# 1. РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ В ЕДИНОМ ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ ЧЕЛОВЕКА

(В лекции использован материал, описанный в книге В.А. Полякова, Ю.И. Поляковой «Психосистемология»)

Отношения в семье двояко влияют на развитие членов семьи и самой семьи как системы. Прогрессивный путь: создание условий творческого развития и реализация всех членов семьи, хорошее здоровье, включенность семьи в социальную жизнь. Регрессивный путь: создание препятствий на пути развития с целью поддержания стабильности системы, приводящее к отклонению в здоровье и поведении. В любом случае для гармонизации детско-родительских отношений необходимо знать принципы и особенности развития в каждом возрастном этапе.

Развитие, по мнению многих современных ученых философов, психологов, биологов и педагогов (В.П. Алексеев, Е.Н. Богданов, А.А. Деркач, З.И. Тюмасева), представляет собой полиморфный процесс, включающий прогрессивные и регрессивные качественные преобразования, возможность стагнации и тупиковых линий движения. Это не только рождение нового, но и трансформация или же разрушение неэффективных форм психической организации и поведения человека [2].

Стимулом развития является единство противоположно направленных тенденций (развитие – гомеостаз), что проявляется в напряжении.

Индивидуальность психического развития обуславливается субъективными причинно-следственными связями, что обеспечивает избирательность в восприятии опыта развития.

Процесс развития предполагает преемственность: новый опыт формируется только на основе осознания и принятия своего прошлого опыта. Этот процесс выражен как рефлексия. Развитие всегда циклично. В процессе развития происходит постепенный переход количественных изменений в качественно новое образование, что связано с временными затратами.

Развитие человеческой психики имеет множество потенциальных направлений. Эти направления определяются в критических точках – точках бифуркации, где система делает выбор, касающийся пути своего дальнейшего развития: прогресса или регресса. В точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей развития. Полнота развития достигается за счет вариативности и многообразия конкретных путей развития. Индивидуальное развитие характеризуется целесообразностью и существует только в единстве с развитием мира, что и проявляется как реализация своего предназначения.

Следовательно, для развития чего-либо необходимо: оптимальный уровень напряжения, активизация процессов рефлексии, временные затраты, что связано с прогнозированием и моделированием этого процесса с учетом циклов развития [2].

На каждом возрастном отрезке жизни человек создает систему отношений с миром, которая и определяет его развитие.

Возрастные кризисы определяются принципиальным изменением системы мотивов, изменением их иерархии, рождением новых целей. Поэтому кризис переходного периода, при условии неполноценной реализации целей и творческих потенциалов предыдущего возрастного периода, приводит к максимальному росту депрессий, нервных срывов, а в крайних проявлениях – самоубийств. Это происходит из-за непонимания человеком смысла его жизни, незнания задач данного возрастного этапа, ограниченности в творческом проявлении человека, его закрытости от мира, нарушении основ здорового образа жизни и универсальных закономерностей развития и взаимодействия.

### **1.1. ЦИКЛ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

#### **ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО ПЕРИОДА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 28 ЛЕТ**

Основная задача возрастного периода – формирование индивидуального стиля жизни. В период от рождения до 28 лет человек проходит первые степени индивидуализации: формируются уникальные черты его характера, индивидуальный стиль поведения, определяется иерархия ценностей и целей жизни, характеризующая направленность его развития и последующую реализацию в обществе. В период от рождения до 28 лет характеризует то, что личность человека формируется. Этот период яркой индивидуальности формирует *жизненную позицию – «Я-ЦЕЛЬ»*. Самое главное в этот период – правильно выбрать путь развития и реализации в окружающем мире. В процессе всей жизни человек «пожинает плоды» того, что заложено в этот период, как в хорошем, так и в плохом

смысле. Один подцикл жизненного цикла человека в соответствии с законом цикличности включает в себя 4 стадии – четыре возрастных периода по 7 лет.

### *Общая характеристика второго цикла развития человека от 28 до 56 лет*

В цикле жизни от 28 до 56 лет происходит переориентация развития с жизни для себя на жизнь для других, от соперничества к сотрудничеству, от потребления к отдаче. Если человек остается ориентированным лишь на собственные, узкоэгоистические или узкогрупповые интересы, происходит его самоизоляция. Развитие идет не по спирали качественных преобразований, а продолжается «бег по замкнутому кругу» количественных накоплений. Второй 28-летний цикл постижения коллективно-сознательного развития повторяет семилетние этапы накопления опыта, но на качественно новом уровне сознания. Если в первый жизненный период от 0 до 28 лет происходит накопление на психофизическом плане: получение образования, профессии, определённого жизненного статуса, создание семьи, построение материальной базы для дальнейшего развития, то с 28 до 56 лет происходит накопление опыта профессионализма, альтруизма в служении семье, коллективу, обществу.

Человек учится жить не только для себя и своей семьи, но и для коллектива (предприятия), общества, человечества, планеты.

В этот период происходит смена ориентиров развития и изменение образа жизни. Человек начинает ориентироваться на вечные ценности. Меняются приоритеты развития. Изменяется отношение к питанию, к собственности. Мы начинаем осозна-

вать, что материальные ценности – не самоцель, а лишь основа для духовного развития.

Формируются нравственно-этические нормы жизни и творчества коллектива. Развиваются чувство коллективизма и способность к интеграции на уровне коллектива. Проявляется новая этика отношений между людьми, построенная на принципах взаимодополнения, взаимной помощи, взаимной ответственности.

При видении высшей цели и осознании важности коллективного взаимодействия и творчества в человеке раскрывается весь его творческий потенциал. Это период ярких достижений и духовных открытий. Человек достигает совершенства на профессиональном уровне, способен изменять межличностные и трудовые отношения, преобразуя окружающий мир. Он находит или формирует группу единомышленников, с которой он способен реализовывать поставленные общие цели. На первый план выходят групповые, общественные приоритеты.

В коллективном творчестве развитие происходит очень интенсивно. При этом гораздо быстрее раскрываются и реализуются не только творческие способности человека, но и выходят на поверхность, вскрываются и изживаются те личностные несовершенства, которые были глубоко сокрыты.

На первое место выходят следующие аспекты:

- жизненный опыт,
- развитие – как постоянная работа над собой,
- познание, то есть расширение своего кругозора, образования,
- духовное и физическое совершенствование,
- повышение деловых и профессиональных качеств,
- коллектив единомышленников и групповое творчество,

– творчество – возможность творческой деятельности.

В этом цикле очень актуальны метафорические деловые игры как метод, направленный на смену стереотипов и установок, выработку оптимальных рецептов эффективной работы в профессиональной деятельности. Для решения бизнес-проблем в качестве сюжета для проведения деловой игры берется метафора. Метафорой могут служить сказки, притчи, легенды, по аналогии передающие проблематику отношений главных героев сказки и реальных проблем в бизнесе.

*Общая характеристика третьего цикла развития человека – развитие общественного сознания от 56 до 84 лет*

Проходя в своем развитии несколько возрастных периодов, человек переживает расцвет определенных психических функций и свойств личности. Последовательное их формирование преобразует не только внешний облик человека, но и весь рисунок его поведения. Изучая и применяя закономерности психического развития каждого возраста, оптимально используя наилучшие периоды для развития тех или иных способностей, подбирая стиль общения в каждом возрасте, человек обеспечивает активную и полную реализацию всех возрастных задач и смягчение возрастных кризисов. При этом, в зависимости от уровня достигнутого опыта, человек повторяет и должен довести до совершенства предшествующие накопления, синтезируя их для общечеловеческой эволюции в виде полноценного многоуровневого опыта.

Третий 28-летний цикл – социально-сознательный период, в т.ч. переходный этап к интегративно-сознательному – уровень отношений «Человек–Общество». Это период реализации и способности человека к интеграции на социальном уровне.

Ключевыми являются гражданская позиция человека и сознательное служение обществу. Это синтез всего прошедшего опыта – личностного, группового и общественного развития.

В этот период постигаются на 4-х семилетних стадиях (аналогично предшествующим периодам) способности к:

1) *формированию пространства сотворчества* (56–63 года);

2) *совершенствованию пространства сотворчества*, сензитивно-общественным процессам во взаимодействии личности с социально-экономической сферой. При этом человек учится проявляться в окружающем мире посредством стимулирования общественных интеграционных тенденций (63–70 лет);

3) *управлению пространством сотворчества*, ментально-концептуальному содержанию, которое позволяет создавать и управлять предприятиями, общественными организациями и так далее, ориентируя их в развитии по наиболее эффективному пути (70–77 лет);

4) *синтезу опыта сотворчества*, накопленного в трех предыдущих периодах, решению всех неразрешенных задач, завершению незавершенных дел, но с учетом всего предыдущего опыта развития с тем, чтобы быть готовым к переходу на интегративно-сознательный уровень общечеловеческого сознания (77–84 года).

Эти периоды определяют программу деятельности по результатам достижений предшествующих циклов. Однако обособленная цикличность является идеальной, и в большинстве случаев на практике не наблюдается завершенность данных периодов вследствие неполноты системных отношений из-за искажений в образе жизни, для которого чаще всего характерна бесцельность.

Есть *«время разбрасывать камни и время собирать камни»*. Это период – *«собирать камни»*.

Если человек ведет праведный образ жизни, если он живет, не нарушая всеобщих закономерностей развития, то в плане здоровья у него с возрастом не будет негативных отклонений. Не появятся склероз, инсульт, а тем более, старческий маразм. Напротив, с возрастом будет возрастать мудрость как прекрасный опыт творчества жизни, который человек стремится передать не только своим детям, внукам, но и обществу, и государству.

В плане взаимодействия в этот период для человека характерна уже большая удаленность от прямых контактов. Человек проявляется *через учеников и последователей*, которых он взрастил на предыдущих этапах своей жизни.

Это период управления общественными организациями, государством, это ориентация развития по наиболее эффективному пути. В этом третьем цикле человек постигает свое высшее предназначение.

Вспомните, кто в основном рассказывает детям сказки? Именно с помощью мудрости бабушек и дедушек, передаваемой посредством устного творчества дети впитывают традиции своего народа, учатся любви к семье, родному краю, постигают бесконечность Вселенной. Ребенку необходимо научиться ориентироваться, прежде всего, на те вечные ценности, которые отнять у него никто не может, на те ценностные ориентиры, которые не поддаются инфляции. Задача пожилого человека – научиться делиться своим опытом, чтобы пришло осознание, что счастье – это быть нужным обществу и осознавать себя неотъемлемой частью единого планетного организма [8].



### *Возрастной период от рождения до 7 лет*

В период от рождения до 7 лет происходит психофизическое и психофизиологическое развитие ребенка. Ребенок адаптируется к окружающей среде: оптимизируются базовые потребности, складывается его индивидуальная система питания, образ жизни, он учится решать бытовые вопросы. Несмотря на то, что в этот период преобладает задача психофизического развития ребенка, именно в этом возрасте закладывается фундамент его индивидуальной системы отношений с окружающим миром. В период от рождения до 7 лет происходит психофизическое формирование ребенка. В этот период ребенок развивается на основе опыта родителей, своего генотипа и архетипа окружающего мира (данный период актуализирует холерико-экстравертные качества). Происходит изменение всех функций организма человека – дыхания, кровообращения, питания (даже цвет глаз может измениться), оформляется физиологический портрет. Активное психофизическое развитие до 7 лет происходит преимущественно через игры, пение, рисование и т.д. Несмотря на доминирование психофизического развития, именно в этот период (первые 7 лет) закладывается фундамент индивидуальной системы отношений. Происходит нравственно-этическое воспитание ребенка, обучение добру и красоте. В это время дети прекрасно чувствуют и понимают природу, взаимосвязанность и взаимозависимость мира. Также в этом возрасте закладываются основы понимания ответственности, дисциплины, устремленности, постоянства. В общественные отношения ребенок вступает сразу после своего рождения. И здесь для него все важно: ждут ли его и как ждут, был ли он случайностью,

ошибкой беспечности и пьянства, либо в жизнь взрослых он вошел долгожданным событием... Ежедневные отношения, которые возникают в труде, в общении, в учении, в игре – все отражается на развитии ребенка, формировании его характера и системы отношений. Так формируется судьба ребенка, а взрослые (в том числе и общество) являются активными создателями ее контуров. Именно с этого периода закладывается суть народных выражений (в последствии не всегда позитивное) «яблоко от яблони не далеко падает», «повторяет судьбу матери». А так как родители изначально формируют у ребенка свое понимание мира, которое тесно связано с качеством системы отношений в данный период их жизненного пути, то и дети у одних и тех же родителей вырастают такие разные. Рассмотрим актуальные для первого года новообразования.

**Движение.** Установлено, что двигательный анализатор играет особую роль в пространственной ориентации человека, обеспечивает взаимодействие с окружающим миром, развивает зрение, слух и т.д., в результате чего ребенок учится понимать мир окружающих его предметов.

В этот год, одновременно с инстинктом самосохранения, формируется страх перед самостоятельным движением. И если сначала он возникает на физическом плане, то впоследствии может запечатлеться как страх развития и самостоятельности (уже в эмоциональной и ментальной сферах).

**Эмоциональная оценка** делает малыша предельно зависимым от взрослого. Разумно делают те взрослые, которые, спокойно указывая на ошибку малыша при падении, оставляют позитивную перспективу для него.

**Познавательная активность.** Под ней понимают проблему видеть предмет во всем его многообразии, уметь преодолевать шаблоны действия в зависимости от меняющихся условий. И что самое главное – формировать умение применять знание в изменяющихся условиях. Малыш познает этот мир: он может долго рассматривать свой кулачок, буквально экспериментируя с ним, мамино лицо, тянется к игрушкам и т.д. Игра (прятки, бодание лбами) – это моменты познания и общения. Также малыш получает первую возможность управления отношениями с другими людьми: он тянется к матери, сидя у соседки на руках; он начинает кричать, требуя игрушку; первое «не хочу» также выражено в действии.

**Формирование индивидуальности.** В 3,5 месяца начинает формироваться внутренний мир ребенка и своеобразное отличие его от мира взрослого. А подтверждение этому – первое «Я сам».

**Формируется сфера общения,** а в дальнейшем – качество сотрудничества. Диалог – это важнейшее средство научиться видеть, чувствовать и понимать окружающий мир (поэтому так печально видеть малышей, которые безучастно сидят в колясках на улице рядом с читающими или вяжущими мамами). Формируется основа чувства сопереживания и активность в содействии другому человеку. Игра для формирования качества взаимодействия просто необходима. Здесь очень важно найти золотую середину между самостоятельной игрой ребенка и игрой вместе со взрослым. Перенос акцента в одну из сторон ведет либо к обособленности и необщительности, либо к неумению организовывать и управлять в будущем своей жизнью самостоятельно. Источником развития фантазии, воображения, творче-

ства являются ситуации, когда не совпадают цель и результат. Например: «Я думал, что сладко, а оказалось кисло», «Мы думали, что дома никого нет, а там дедушка» и т.д. Игра – важный аспект формирования творческого мышления ребенка.

В этот период формируется доверие к миру. Успешность указанного новообразования формируется при условии, что родители воспринимают ребенка как человека, и учатся общаться с ним в соответствии с уважением к содержанию его внутреннего мира. Дети очень отзывчивы на похвалу и поддержку их самых малых (с нашей точки зрения) достижений. Поэтому так важно замечать, поощрять и стимулировать любое творческое проявление, не оставляя без внимания вопросы маленького человека (пока он еще доверяет взрослым и ждет ответа). Именно до года формируются такие качества, как страх и тревожность, впоследствии проявляющиеся как неуверенность в себе, отсутствие доверия и приятия мира, скептицизм. Осознание того факта, что существует «будущее» как непознанная причина, рождает у ребенка определенное качество переходных процессов на всех уровнях жизни, которые будут носить характер либо пессимистический, либо оптимистический. Ребенок тянется к чему-то знакомому, ожидая встретить уже знакомые свойства, но вдруг... – вместо маминой доброй улыбки чужое лицо, вместо мягкой игрушки, что-то липкое». Системой координат формирования позитивного отношения к миру будет являться только безграничная, безусловная и мудрая любовь родителей, где есть место одобрению и пониманию.

**Самое важное новообразование данного года – оформление воли как возможности быть собой.** Однако различия между качествами воли и своеволия, порой сложно найти и са-

мим родителям. Так формируется либо человек, которому все дозволено, либо человек безвольный. Нужно лишь помнить, что воспитывать надо не копию «себя», не слепого исполнителя чьей-то воли и прихоти, а человека, имеющего право быть самим собой. А затем нужно спросить взрослого, чему он научился за этот год? Сумел ли он быть счастливым рядом со своим малышом, искал ли общий язык с ним – язык эмоций и действий? Сумели ли (родители) понять страхи и радости малыша? Стали ли они внимательнее друг к другу? Сумели ли передать свою безграничную любовь ребенку?

*1–2 года:* Основная цель – развитие эмоционально-чувственной сферы. Основная задача – формирование эмоционально-чувственной культуры будущего человека. В этот период появляются первые эмоциональные привязанности: любимые игрушки, сказки, люди... Формируется индивидуальная форма почитания, которая выводит любовь к жизни из образа мира. Также в это время формируются качества приятия и доверия миру (себе). Если родители только на словах, формально, верят в жизнь, а сами реально полны неверия в нее, полны безнадёжности, то именно в такой среде угасают истоки жизненной радости в ребенке. Например, из рассуждения маленького мудреца: «Человеков надо делить на добрых и еще не исправившихся». Часто именно с этого периода начинаются наказания. Есть 2 основных вида наказаний: 1) основанные на лишении родительской любви. Ребенка ставят в угол и не разговаривают с ним, отправляют в другую комнату (глаза бы мои тебя не видели), обещают выгнать из дома и т.д. Расчет идет на формирование боязни ребенка потерять родительскую любовь; 2) физические наказания, основанные на страхе перед болью.

«Боже, – жалуется мама двухмесячной Наташи, – как она мне надоела, какая капризная и вредная...». В два-то месяца? Позднее выясняется, что маме пришлось оставить учебу в институте, что трудно жить на одну зарплату мужа, что не успела пожить для себя, помогать некому, т.к. все работают. Вот и превратился крошечный ребенок в «капризу», которая уже надоела. «...Иногда взрослые должны приходиться к выводу, что им, а не ребенку, следует перемениться, да еще в большей мере» (Дж. Лешли). Именно в этот год формируется упрямство, которое приносит самому ребенку множество переживаний и страданий, т.к. приходится злиться, отчаянно «реветь», чтобы отстаивать свою собственную позицию. Он осознанно идет на конфликт, испытывая терпение родителей, познавая уровень допустимого. Например, если ребенок упал, то его «рев» будет зависеть от того, кто его видит. Если рядом никого не окажется, то вполне можно обойтись и без плача. Чувствительность к чужой и своей боли тоже закладывается в этот период. Как показывает практика, взрослые редко прикасаются глубоко к переживаниям маленького человека – «... ну, что там еще может быть в этом возрасте»? Однако рисунки многих детей (особенно в возрасте 2–4 лет) показывают их далеко не оптимистичный взгляд на мир. В этот период дети часто называют себя другими именами, будто переживают мир новых ощущений (рис. 1).

*2–3 года:* основная цель – развитие когнитивных процессов. Основная задача – формирование культуры мышления будущего человека. Это возраст любопытства и любознательности. Именно здесь появляются «1000 почему».



*Рис. 1. Актуальные уровни отношения человека с «Миром» в соответствии с возрастом*

*3–4 года:* основная цель – развитие ценности своего «я». Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром.

*От 4-х до 5-и лет:* основная цель – расширение социального пространства отношений с разными людьми. Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром будущего человека.

Симпатию и признание сверстника получают те дети, которые могут выслушать, поддержать другого человека, умеют радоваться успехам других. Оценка других людей становится значимой. Любое выяснение отношений со сверстниками, даже драка – более справедливый способ решения проблемы, чем соблюдение внешнего контроля взрослыми. Именно в игре дети учатся сотрудничеству и сотворчеству, терпению и кооперативности. Игра – это детская групповая психотерапия, где ребенок на время может освободиться от страхов, злости и печали.

*5 лет* – это колыбель неврозов, здесь порождаются такие чувства, как страх (дефицит любви родителей); вина (невозможность соответствовать ожиданиям и требованиям взрослых).

*5–6 лет*: основная цель – расширение социального пространства отношений. Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром.

*6–7 лет*: основная цель – развитие эмоционально-волевых качеств. Основные задачи – формирование мировоззрения, развитие волевой и регулятивной сферы, воспитание ответственности, самодисциплины, развитие навыков согласования своей точки зрения с другими людьми. В это время для ребенка важен сам образец отношения взрослого к людям, к делу, к жизни.

*Основные потребности и результаты развития ребенка в возрасте от 7 до 14 лет (2 стадия).*

*Основная задача периода от 7 до 14 лет – эмоционально-чувственное развитие ребенка, формирование культуры взаимоотношений с окружающим миром людей и с самим собой.*

В этот период актуализируются вопросы *взаимодействия* – формирование индивидуального алгоритма межличностных отношений (с родственниками и друзьями, с противоположным полом, знакомыми и незнакомыми людьми, природой и др.), развивается умение дружить, сопереживать и помогать другим.

Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых для него лиц. Новое положение ребенка в обществе – позиция ученика – характеризуется тем, что у него появляется общественно-значимая, общественно-контролируемая деятельность – учебная. В школе ребенок вступает в совершенно новые для него социальные отношения. Ученик должен подчиняться



системе школьных правил и нести ответственность за их нарушение, учитель же – это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Школьный учитель в данных отношениях выступает как представитель общества, носитель социальных образцов.

В этот период через учебную деятельность происходит приобщение ребенка к трудовой жизни общества, вырабатывается трудолюбие и вкус к работе, что приносит ему ощущение собственной компетентности, способности действовать наравне с другими людьми. Так, постепенно формируется либо стиль партнерских отношений, либо стиль подчинения/подавления, который на протяжении всей жизни будет основой коллективных отношений человека.

Общественно-полезная деятельность и новые социальные отношения обуславливают развитие мотивационной сферы ребенка, которая характеризуется переходом от одноуровневой системы его побуждений к *иерархическому* построению системы мотивов. В период от 7 до 14 лет наблюдается тенденция к *сознательному и целевому регулированию* ребенком своего поведения, появляется потребность в *самоутверждении*. Ребенок стремится к обособлению (от родителей) и самостоятельному развитию. Именно таким образом реализуется его потребность в автономии, то есть потребность в обретении самостоятельности, независимости, свободы, желание принять на себя права и обязанности взрослого человека. Постепенно формируются: поведенческая автономия, как обретение независимости и свободы, достаточной, чтобы без внешнего руководства принимать самостоятельные решения; эмоциональная автономия (избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей) и пространственная автономия (неприкосновенность

личного пространства). Посредством этого развивается мотив долга – будущая основа морального мотива.

Также в период младшего и среднего школьного возраста формируется стиль, качество и свойства взаимодействия человека с окружающим миром, актуализируется само стремление к активному взаимодействию с людьми и природой. Это способствует формированию у ребенка мотивов активного проявления в окружающем мире, которые в дальнейшем проявляются в инициативности, деловитости, творческой реализации человека.

*В возрасте от 11 до 14 лет* начинает активно развиваться *чувство взрослости*, связанное с поиском собственного места в обществе. *Чувство взрослости* – это психологический симптом начала подросткового возраста.

Ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками, которое выделяется в относительно самостоятельную область жизни. В ней формируется *самосознание* как основное новообразование психики. Именно в начале подросткового возраста происходит сознательное экспериментирование с собственными отношениями (поиски друзей, конфликты и примирения, смена компаний). Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Мотивация общения со сверстниками в этот период очень высока.

Дружба между подростками приучает их согласовывать свои интересы с интересами других, учит слышать других, соизмерять свои желания, учит нежности и заботе, внимательности и чуткости. Поэтому подросток остро реагирует на оценку со стороны сверстников, у него формируется гамма переживаний, которую он получает через принадлежность к какой-либо команде сверстников. Формируется очень важная потребность этого периода – потребность в признании.

Потребность в признании на разных этапах рассматриваемого периода изменяется от простого самоутверждения в мире взрослых к социальному самоопределению. Накопление опыта в разных видах общественно-полезной деятельности активизирует потребность подростков в признании их прав и включенности в общество на условиях выполнения определенной, значимой роли. В 14 лет подросток стремится проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию, что отвечает его потребности в самоопределении, мотивации своего поведения моральными соображениями, долгом, альтруистическими установками. Так у молодого человека возникает мотивация просоциального поведения, то есть позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения в противоположность асоциальному поведению.

В то же время подросток продолжает оставаться школьником, и учебная деятельность по-прежнему сохраняет свою актуальность. Но в психологическом отношении учеба отступает на задний план. Познавательная мотивация уступает место мотивации общения.

Именно поэтому самооценка ребенка сказывается на степени успешности его школьной успеваемости, и наоборот, уровень успеваемости школьника влияет на формирование его самооценки.

*Причины, вызывающие трудности в обучении подростка:*

– *дефицит веры взрослых в ребенка или чрезмерный контроль* (когда оценивают ребенка по ошибкам), который порождает страх, сдерживающий инициативу и творчество ребенка;

– *дефицит понимания*, заключающийся в том, как взрослые объясняют достижения ребенка: низкими способностями,

везением или случайностью; это формирует неуверенность ребенка в себе, которая препятствует пониманию его значимости себя, а в дальнейшем лишает радости творчества и смелости в преодолении стереотипов общественного мышления;

– *дефицит самостоятельности*, который формирует узость восприятия жизненной перспективы; низкий уровень инициативности ребенка, неумение организовывать собственное пространство жизнедеятельности.

Если взрослые лишают ребенка самостоятельности, возможности самому взаимодействовать с миром, с людьми, то он не накапливает нужный ему опыт построения гармоничных взаимоотношений, что будет способствовать возникновению проблем в следующих возрастных циклах. Дело в том, что человек приобретает опыт только прямым соприкосновением с миром, в том числе, в конфликтах несогласованности своего развития и окружающего общества, путем проб и ошибок. В период от 7 до 14 лет интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия личностных установок, отличающие подростков-девочек от подростков-мальчиков. В сознании и поведении подростков значительную роль приобретают сексуальные интересы и мотивы.

Биологическое созревание, гормональная перестройка – обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Изменение пропорций собственного тела и его функций привлекает к нему повышенное внимание подростка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим несоответствиям «норме», которую подросток принял для себя. Это формирует потребность в двигательной активности и в исследовании «запретных зон», желании овладеть всеми доступными движениями, испытать и совершенствовать свои двигательные способности и тем самым

приобрести власть над собственным телом и над внешним физическим пространством.

Постепенно, в течение 7-и лет, у ребенка формируются в соответствии с возрастом потребности и мотивы, которые ложатся в основу его дальнейшего развития (табл. 1).

Таблица 1

Основные потребности возраста	Развитие мотивационной сферы
1	2
<b>Возраст 7–8 лет</b> – потребность в двигательной активности и в исследовании запретных зон (овладение всеми доступными движениями, совершенствование двигательных способностей)	Мотив двигательной активности направлен на приобретение власти над собственным телом и над внешним физическим пространством
<b>Возраст 8–9 лет</b> – потребности, связанные с осознанием своей половой принадлежности, Эмоциональные (сексуальные) потребности (желание ощутить чью-то нежность, избавиться от чувства одиночества, получить признание, подтвердить свою мужественность или женственность, повысить самооценку, выразить гнев или избежать скуки)	Эмоциональный мотив подростковой сексуальности
<b>Возраст 9–10 лет</b> – потребность в познавательной .	Познавательные мотивы – мотивы учения, обусловленные содержанием или самим процессом учения

Окончание табл. 1

1	2
<b>Возраст 10–11 лет</b> – потребность в признании сверстниками, значимыми взрослыми и обществом	Мотивация социального поведения (позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения; в противоположность асоциальному поведению): моральные соображения, долг, альтруистические установки
<b>Возраст 11–12 лет</b> – потребность в принадлежности к группе	Мотивация общения со сверстниками
<b>Возраст 12–13 лет</b> – потребность в интеграции с людьми, миром (потребность в неформальном общении со взрослыми, в дружбе)	Мотивация стремления к активному проявлению в окружающем мире (формируются навыки коммуникативности)
<b>Возраст 13–14 лет</b> – потребность в автономии, то есть потребность в обретении самостоятельности, независимости, свободы, желание принять на себя права и обязанности взрослого человека	Формирование долга как основного морального мотива

Таким образом, в этом возрасте для ребенка важны: с одной стороны, оценка других людей и особенно сверстников; с другой – самооценка самого себя; с третьей – стремление соответствовать общественным требованиям.

Учитывая вышесказанное, на преподавателей и родителей, взаимодействующих с детьми в возрасте от 7 до 14 лет, возлагается ответственность за поддержание величайшей культуры общения и сотрудничества с детьми. Важно, чтобы дома сложилась атмосфера доверия, чтобы родители научились быть искренними друзьями своему ребенку. Мудрость родителей в

том, чтобы неназойливо помогать ребенку и учиться самим признавать свои ошибки.

Таким образом, в возрасте от 7 до 14 лет в процессе активной общественно-полезной деятельности у ребенка формируются:

- отношение (позитивное или негативное) к себе и миру;
- познавательные интересы;
- устремленность к самоактуализации;
- самооценка;
- стремление к сотрудничеству;
- высшие ценностные ориентации;
- жизненная позиция в обществе (активная/пассивная).

*Основные психологические новообразования периода:*

- Новый уровень произвольности поведения.
- Интерес к чувствам и переживаниям других людей.
- Зависимость уровня достижений от содержания и организации учебной деятельности.
- Самоконтроль и самооценка.
- Ориентация на группу сверстников.
- Стремление к самоутверждению.
- Чувство взрослости.

## **1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ РАЗВИТИЯ**

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ В ПЕРИОД ОТ 1-ГО ГОДА ДО 4-Х ЛЕТ

*Кризис 1 года.* Содержание этого кризиса связывают с овладением ходьбой, языковыми навыками, развитием речи и волевых качеств. Соппротивление воздействию взрослых содей-

ствуется разделению ребенка от взрослого. Главная форма познания себя и мира в этот период – это игра, которая способствует развитию воображения и творческого подхода. Не нужно заваливать ребенка игрушками, а лучше творчески регулировать игру детей так, чтобы каждый из них научился выполнять как роль лидера (качество ответственности), так и подчиненного (качество дисциплины и исполнительности).

*Кризис 3–4 лет.* Ребенок отстаивает свое психологическое пространство (и явно в неравном бою со взрослыми). Именно в этот период закладывается комплекс неполноценности: ребенок очень часто осознает свой совершенный плохой поступок не «до», а «после», т.к. опережающий самоконтроль еще не сформирован. В результате появляются чувство вины и стыд, которые разрушают целостность «Я». Затем ребенок учится просить индульгенцию, разрешающую дальнейшую активность.

### *Возрастные кризисы в период от 7 до 14 лет*

В данный период ребенок проживает 3 возрастных кризиса: кризис 7–8 лет, кризис 9–10 лет, кризис 13–14 лет.

*Кризис 7–8 лет.* Этот кризис связан с проблемой готовности к школьному обучению. Поступление в школу подводит итог дошкольному детству и становится стартовой площадкой дальнейшей жизни. Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых лиц. Выделение особого типа отношений со взрослыми, опосредованных задачей «ребенок–взрослый–задача». Учитель – это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. В то же



время ребенок постепенно открывает для себя ситуацию всеобщего равенства перед универсальными законами развития (законами наук, социальными законами).

Позитивный исход кризиса приносит ребенку ощущение собственной компетентности, способности действовать наравне с другими людьми, неблагоприятный результат кризиса – формирование комплекса неполноценности.

Признаком, разделяющим дошкольный и младший школьный возрасты, становится «симптом потери непосредственности» (по Л.С. Выготскому): внутренняя ориентация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает *эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка*. Согласно взгляду Д.Б. Эльконина, там, где появляется ориентация на смысл поступка, там и тогда ребенок переходит в новый возраст.

Диагностика этого перехода – одна из самых актуальных проблем современной возрастной психологии. К этой проблеме непосредственно примыкает проблема готовности ребенка к школьному обучению.

### *Диагностика готовности ребенка к школьному обучению*

1. Двигательная готовность. У ребенка должны быть развиты мелкая моторика и крупные движения всего тела.

2. Уровень развития предпосылок учебной деятельности. Умение внимательно слушать и точно выполнять последовательные указания взрослого, самостоятельно действовать по

заданию, ориентироваться на систему условий задачи, преодолевая отвлечения на побочные факторы.

3. Интеллектуальная готовность. Способность ориентироваться в окружающем, запас знаний. Уровень развития восприятия и наглядно-образного мышления. Умение обобщать и дифференцировать предметы и явления, уровень обобщения. Развитие речевой сферы (в том числе фонематического слуха).

4. Социальная готовность. Принятие «Внутренней позиции школьника» как показатель готовности к школьному обучению – психологическое новообразование, которое представляет собой сплав познавательной потребности ребенка и потребности занять более взрослую социальную позицию.

5. Готовность к новому коллективу. Формирование стиля, качества и свойства взаимодействия человека с окружающим миром, актуализация стремления к активному взаимодействию, развитие умения дружить, сопереживать и помогать другим. В этот период общение со сверстниками (общность интересов и увлечений) становится важной составляющей развития подростка. Проявляется желание «быть как все». Отсюда и первая мнительность: слишком худой, слишком полный, чересчур стеснительный, очень высокий или низкий и т.д. Дружба между детьми приучает их согласовывать интересы с интересами других, учит слышать других, соизмерять свои желания, учит нежности и заботе, внимательности и чуткости. Поэтому в этот период ребенок остро реагирует на оценку со стороны сверстников.

6. Переход к усвоению научных понятий. Ребенок должен перейти от реактивной программы к программе школьных предметов. Ребенок должен, во-первых, научиться различать разные стороны действительности, только при этом условии

можно переходить к предметному обучению. Ребенок должен уметь видеть в предмете, в вещи какие-то отдельные стороны, параметры, которые составляют содержание отдельного предмета науки. Во-вторых, для усвоения основ научного мышления ребенку необходимо понять, что его собственная точка зрения на вещи не может быть абсолютной и единственной.

7. Личностная готовность. Уровень развития эффективно-потребностной (мотивационной) сферы. Наличие познавательных интересов. Стремление занять свое особое место в системе социальных отношений, выполнять важную, оцениваемую деятельность – быть школьником.

### *Рекомендации родителям*

Ребенок получает права на уважительное отношение взрослых к его учебным занятиям, на рабочее место, учебные принадлежности. Нельзя бросить ребенка в этой трудной для него ситуации, рассчитывая, что он полностью самостоятельно с ней справится, но вредна и другая крайность – перехватывание инициативы ребенка. Стремление выполнить все в точности, «как сказала учительница», связано как раз с особой ценностью правил и норм для школьника и должно быть принято с пониманием. Сетования и опасения по поводу несовершенства учителей и школьных программ следует отложить до лучших времен. Нужно обратить внимание на характер тех ценностей, тревог и эмоциональных акцентов, которые транслируются ребенку в свободном общении: «Тебя сегодня ругали?» – ценность послушания; «Кто сегодня еще получил хорошую оценку?» – ценность престижа; «Ты голодный?» – бытовые, базовые ценности. Необходимо развивать ребенка физически, проводить комплек-

сы закаливания и оздоровления – это поможет выдержать ребенку школьные нагрузки.

*Кризис 7–8 лет можно считать разрешенным, если ребенок нормально вписывается в учебный процесс: с радостью ходит в школу, хорошо принимает нормы и правила школьного обучения, ладит с новым школьным коллективом, с учителем, со сверстниками, активно работает на уроках, у него высокая познавательная активность, он здоров.*

*Кризис 9–10 лет.* Переходный период от начальной к средней школе. Он характеризуется как глубокий мотивационный кризис, когда мотивация, связанная с занятием новой социальной позиции исчерпана (учеба превратилась в одну из житейских обязанностей), а содержательные мотивы учения зачастую отсутствуют, не сформированы. Симптоматика кризиса: отрицательное отношение к школе в целом и к обязанности ее посещения, нежелание выполнять учебные обязанности, конфликты с учителями. Чем менее успешным оказывается ребенок в учебной деятельности, тем тягостней она им воспринимается. Основным психологическим содержанием предпубертативного кризиса является рефлексивный «оборот на себя». Сформированное в предшествующий период отношение к мере собственных возможностей в учебной деятельности переносится в сферу самосознания. Во время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка возникает «ориентировка на себя», на свои качества, умения, как основное условие решения разного рода задач. Поведение детей не просто теряет непосредственный характер, но носит стремление к нарочитой взрослости. Общение со сверстниками начинает определять многие стороны личностного развития. Перед ребенком встают новые задачи, проблемы, которые он вынужден решать (проверка себя и сравне-

ние с другими, адаптация к новым условиям обучения, к требованиям множества разных учителей). *В школе складывается достаточно устойчивый статус ученика. От успешности проживания данного кризисного периода зависит, каким будет этот статус.*

*Кризис 13–14 лет.* Этот кризис (переход к юности) – ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания, когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические структуры.

Характер протекания, острота кризисных явлений зависят во многом от чувствительности взрослых к тем переменам, которые происходят с растущим ребенком, от их способности гибко менять воспитательную тактику, перестраивать отношения, учитывая новые потребности и новые способности ребенка.

Л.С. Выготский выделял 2 фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с изменениями в области интересов. В негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются первые сексуальные влечения. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение работоспособности, ухудшение успеваемости и навыков, грубость и повышенная раздражительность подростка, его беспокойство и недовольство самим собой. Позитивная фаза характеризуется зарождением новых интересов, более широких и глубоких, развивается интерес к переживаниям других людей и своим собственным. Обращенность подростка в будущее, еще очень туманное и неопределенное, реализуется в виде мечты, в создании воображаемой действительности.

## *Симптомы и противоречия возрастного кризиса 13–14 лет*

1. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания. Биологическое созревание, гормональная перестройка – обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Изменение пропорций собственного тела и его функций привлекает к нему повышенное внимание подростка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим несоответствиям «норме», которую подросток принял.

2. Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний. Интенсивно осваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия, интеллектуальной направленности, личностных установок, эмоциональной сферы, отличающие девочек от мальчиков.

3. Выделяют особую форму *подросткового эгоцентризма*, связанную с особенностями интеллекта подростка и его аффективной сферы. Подросток затрудняется в дифференциации предмета мышления и мышления других людей. Поскольку он более заинтересован собой, происходящими с ним психофизиологическими изменениями, он интенсивно анализирует и оценивает себя. При этом у него возникает иллюзия, что другие люди также оценивают его внешность, способности и поведение. Типичная возрастная особенность – склонность к преувеличениям своих недостатков.

4. «Личностный миф» – это вера в уникальность собственных чувств, страданий, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию. Социальная взрослость, как правило, складывается в ситуации сотрудничества взрослого и подростка как его помощника, наблюдается стремление занять место взрослого, овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную помощь. Вместе с тем существует подражание внешним признакам взрослости: курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблеме пола, копирование способов развлечения, ухаживания, подражание в одежде и причёске; это поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение.

б. Формируется «Я-концепция» как новый уровень самосознания и представление человека о себе самом. Этот период характеризуется потребностью в познании себя как личности, своих возможностей, своей уникальности и своего сходства с другими людьми. Стремление занять иную жизненную позицию, более самостоятельную (в отличие от потерявшей субъективную ценность позиции школьника) вызвано желанием воспитать в себе и проявить особенные личностные черты.

7. Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствованию, саморазвитию и самоактуализации. Не слабость воли, а отсутствие или слабость целей дезорганизуют поведение подростка: необходимы важ-

ные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений. Возникновение избирательных или постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются «ненасыщаемостью», подталкивают подростков к постановке отдаленных целей, делают их целеустремленнее, организованнее, гармоничнее.

Кризис перехода к юности связан с проблемой становления человека как субъекта собственного развития. Если кризис разрешается благополучно, то в конце переходного периода самоопределение у подростка характеризуется не только пониманием себя самого, своих возможностей, стремлений, но и пониманием своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни.

### *Особенности возрастного периода от 14 лет до 21 года (3 стадия)*

Период от 14 лет до 21 года соответствует 3-й стадии развития психологической системы. Основная задача периода от 14 до 21 года – развитие социального интеллекта, познание смысла своего индивидуального «Я», формирование культуры и целостности восприятия мира, определение своего места в нем.

В этот период актуализируются вопросы *развития социального интеллекта*, профессионального самоопределения, образования, самоактуализации, выбора ведущей формы деятельности и др.

Возраст от 14 до 21 года называют периодом юности. Он составляет часть развернутого переходного этапа *от детства к взрослости*, точнее от *подросткового возраста к самостоятельной жизни*. Взрослость в этот возрастной период определяется различными критериями. Биологическая взрослость



определяется достижением половой зрелости, способностью к деторождению; социально-экономической независимостью, принятием ролей взрослого человека. Понятие психологической зрелости связывают со зрелой личностной идентичностью. Критерием достижения зрелости в человеческом обществе становится овладение культурой, системой знаний, ценностей, норм, социальных традиций, подготовленность к осуществлению разных видов труда.

Физиологически этот возраст стоит в одном ряду с эмбриональным периодом и периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Следует отметить, что если в эмбриональный период формирование организма ребенка полностью зависит от опыта и действий родителей, в младенческий период ребенок совместно со взрослыми участвует в процессе своего развития, то в юности ребенок впервые пытается самостоятельно управлять физиологическими и психологическими изменениями, происходящими с ним.

Молодые люди испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом. Они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса, постоянно сравнивая себя с другими и пересматривая образ своего «Я». В течение этого периода молодые люди получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правиль-

ностью, основывая свои суждения, как на 1 реальном знании, так и на идеальных общественных образцах. То, как взрослые реагируют на физические изменения своих детей, может оказывать серьезное влияние на дальнейшее развитие подростка.

### *Биологические изменения, переживаемые в возрасте от 14 до 21 года*

Возникает интерес к представителям противоположного пола и потребность интегрировать свою сексуальность с другими аспектами личности. Поэтому в период юности молодежь начинает формировать отношения, в которых основную роль играет пол. Усвоение мужской или женской роли, а также образца и структуры своего тендерного проявления (например, для девушки это может быть образ «тургеневской барышни», «своей в доску» девчонки или «роковой красавицы») является одной из основных задач данного периода развития. На переживание подростков по поводу своей сексуальности влияет их личный опыт физических и эмоциональных контактов со взрослыми и сверстниками: отношения уважения, внимания либо манипуляции, которые возникают в ходе этого опыта.

Наряду с бурными физиологическими изменениями в юношеском возрасте происходит развитие способностей, процессов мышления, приводящее к росту сознания, воображения, суждений и интуиции. Идет активное накопление знаний, открывающих ряд вопросов и проблем, которые как обогащают, так и усложняют жизнь молодого человека. Обучение в старших классах школы связано со значительным изменением и усложнением структуры и содержания учебного материала, увеличением его объема, что повышает уровень требований к учащимся. От них ожидают гибкости, универсальности, продуктивности познавательной деятельности, четкости, самостоятельности в

решении когнитивных задач. Учение приобретает непосредственный жизненный смысл, связанный с будущим. Усиливается потребность в самостоятельном приобретении знаний. Познавательные интересы обретают широкий, устойчивый и действенный характер, растет сознательное отношение к труду и учению. Возрастная особенность состоит в быстром развитии специальных способностей, часто связанных с выбираемой профессиональной областью. Индивидуальная направленность и избирательность интересов связана с дальнейшими жизненными планами.

Направленность на будущее, постановка задач профессионального и личностного самоопределения сказываются на всем психическом развитии, включая и сферу общения молодых людей. Выделяется больше времени на общение и расширение его круга (не только в школе, семье, по соседству, но и в разных географических, социальных, виртуальных пространствах). Параллельно с расширением сферы общения происходит его углубление и индивидуализация. У молодых людей развивается способность устанавливать дружеские отношения, более избирательные и глубокие. Юношеская дружба полифункциональна и многообразна: от простого совместного времяпровождения до глубочайшей исповедальности и самораскрытия. Первая любовь также в определенной мере является следствием стремления молодых людей к эмоциональному контакту, душевной близости, к пониманию. Проявление любви в юношеском возрасте обычно принимает форму симпатии, увлечения, влюбленности или форму дружбы–любви. Во всех проявлениях первая любовь – это важное испытание в юности, во многом влияющее на развитие личностей юношей и девушек.

Еще одна важная жизненная задача данного возрастного периода – это построение системы коллективных (в том числе профессиональных) отношений. Эта задача касается вопроса о

том, каким образом человек способен принести пользу обществу, преобразовать окружающий мир. Решение этого вопроса необычайно резко высвечивает сущность человека. Если мы, например, слышим от молодого человека, что он ищет материально оплачиваемую профессию, то пока не стоит его считать социальным человеком, он еще не созрел для общества. Также важным в этом вопросе является не только выбор профессиональной направленности, но и то, как человек выполняет свою работу, либо осмысленно, с ответственностью за результат, вкладывая, как говорят, душу, либо рутинно, однообразно, может, даже и честно, но при этом автоматически выполняя ряд действий.

Именно поэтому основным новообразованием данного возраста является самоопределение (в том числе профессиональное), то есть осознание себя в качестве части большей системы – общества, понимание своего назначения в жизни, выбор профессии на основе устойчиво сложившихся интересов и стремлений, мировоззрения подростка. В этом возрасте молодым людям приходится брать на себя ответственность за дальнейшую самостоятельную жизнь. Многие заканчивают учебные заведения и вступают во взрослую жизнь, где им предстоит начать свою профессиональную деятельность, создать семью и родить ребенка.

По мере познания человеком окружающего мира и формирования в нем системы взаимоотношений им познаются различные социальные роли, которые формируют психологию *юноши и девушки*. В юности постигается жизненный опыт через те же самые универсальные роли, что и в детстве, но только в ином ракурсе: через любовь–ненависть, сотрудничество–соперничество, самостоятельность–подчиненность, инициативность–зависимость, бунтарство–послушание, альтруизм–прагматичность и т.п. Постепенно формируется ответственность (хо-

зайтвенность) через взятые на себя функции в семье (уборка квартиры, кулинария, покупка продуктов и др.). Отцовство и материнство постигаются теперь не только через родных отца и мать, но эта роль проецируется на учителя, литературный идеал, кумира в реальной жизни, проявляется через помощь в воспитании братьев и сестер. Проживается опыт первой влюбленности (в том числе и опыт первых разочарований). Выбор профессии определяется стилем сотрудничества, сформированного на данный период времени (отсюда выбор либо социально-полезной для конкретного человека профессии, либо профессии, через которую можно изменять окружающий мир и управлять обществом). Именно в этот период оформляется мировоззренческая и идеологическая позиция (отсюда и мнение о том, что студенчество делает революцию) – альтруизм, принципиальность, идеалы.

Таким образом, молодые люди окружены огромным разнообразием ролей, предлагаемых множеством референтных групп и людей. Эти роли нужно интегрировать в личностную идентичность, то есть объединить различные свойства личности человека с семейными, тендерными, профессиональными общественными ролями. Это нацеливает юношей и девушек на приобретение знаний, связанных с партнерскими отношениями и социальной готовностью принять на себя ответственность за семью, коллектив и общество. Именно в этом возрасте молодежь почти во всех странах получает гражданские и избирательные права.

Для человека небезразлично какую иерархию целей в своей жизни он выбирает и, как следствие, в контекст какого социального порядка он впишется, насколько в своих поступках он думает о собственном благе и насколько – о благе других (например, близкого человека, профессионального коллектива, общества, нации, человечества и т.п.). Это нацеливает человека

на построение внутренней системы ценностей как руководства для социально-ответственного поведения и формирование гражданской активности.

*Возраст 14–15 лет* – удовлетворение потребности в принятии собственной внешности и осознании особенностей своего тела нацелено на формирование умений и навыков эффективно его использовать в труде, спорте и т.д.

*Возраст 15–16 лет* – потребность в усвоении мужской или женской роли формирует приобретение внутренней позиции мужчины или женщины, что способствует развитию навыков управления эмоциональными отношениями.

*Возраст 16–17 лет* – потребность в интеллектуальном развитии, в информации, самоактуализации, познании себя и мира, умении планировать лежит в основе достижения максимальной ментальной активности и проявления своих врожденных способностей, которые помогают ориентироваться в мире информации.

*Возраст 17–18 лет* – удовлетворение потребности в неформальном, доверительном общении со взрослыми и со сверстниками противоположного пола направлено на установление новых и более зрелых отношений с людьми, завоевание эмоциональной независимости от родителей. Юноши и девушки учатся регулировать межличностные отношения.

*Возраст 18–19 лет* – потребность в осознании своего назначения жизни, которое заключается в выборе профессии на основе устойчиво сложившихся интересов и стремлений, и нацелено на подготовку человека к деловой карьере путем его профессионального обучения. Обретение профессии дает возможность вступить в новую форму коллективных отношений – деловые, профессиональные отношения.

*Возраст 19–20 лет* – потребность объединить различные свойства личности человека с семейными, тендерными, про-

фессиональными и общественными ролями нацеливает его на приобретение знаний, связанных с партнерскими отношениями и социальной готовностью принять на себя ответственность за семью и коллектив. Это позволяет найти свое место в мире общественных отношений.

*Возраст 20–21 год* – возникает потребность в постижении программных целей своего развития для дальнейшего приобретения собственного жизненного опыта в мире общечеловеческих отношений. Это нацеливает человека на построение внутренней системы ценностей как руководства для социально-ответственного поведения и формирование гражданской активности.

Переход от юности (возраст 14—21 год) к молодости (возраст 21–28 лет) знаменуется сменой акцентов развития: период предварительного самоопределения завершается, и осуществляется переход к самореализации.

### *Основные новообразования периода от 14 лет до 21 года*

*Идентичность*: тождественность субъекта самому себе, непрерывность собственной личности во времени и возникающие в связи с этим вопросы: «Каков Я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают?»

*Самоанализ*: рефлексия, стремление понять себя как личность.

*Половая принадлежность*: усвоение мужской и женской роли, формирование индивидуальной структуры своего образа, формирование мужской или женской позиции в поведении.

*Самоопределение*: психологическая готовность к самоактуализации, определенная зрелость личности, сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности.

*Профессиональное самоопределение:* выбор и освоение ведущей деятельности.

*Ценностные ориентации:* научно-теоретические, философские, нравственные, эстетические, в которых выявляется сущность человека.

*Жизненные планы:* стремление стратегически мыслить, осознавать жизненные перспективы.

### *Возрастные кризисы в период от 14 лет до 21 года*

В данный период человек проживает 3 возрастных кризиса: кризис 14–15 лет, кризис 17–18 лет, кризис 20–21 года.

*Кризис 14–15 лет* – «психологическая готовность к самоопределению». Готовность к самоопределению означает не завершённые в своем формировании психологические структуры и качества, а определенную зрелость личности, т.е. сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности сейчас и в будущем. От того, как разрешится кризис, будет зависеть профессиональное самоопределение личности в будущем.

*Содержание психологической готовности к самоопределению:*

1. Биологические процессы роста детерминируют все остальные стороны развития и рассматриваются, прежде всего, как этап развития организма, характеризующийся мощным ростом различных способностей и достижениями наивысшего уровня.

2. Эмоциональная восприимчивость в этот период сочетается с категоричностью и прямолинейностью оценок окружающего мира, с демонстративным отрицанием нравственных аксиом, вплоть до морального скепсиса. Возникают противоре-



чивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность, метания.

3. Отражение собственного интеллектуального и морального поиска, стремление критически переосмыслить «азбучные истины» и принять их уже не как навязанные извне, а как выстраданные и содержательные.

4. Содержание и характер общения со всеми категориями партнеров в этот период определяются решением проблем, связанных со становлением и реализацией их как субъектов отношений в значимых сферах жизнедеятельности.

5. Становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов, критического отношения к ним.

6. Развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности (потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека – члена общества, потребность в общении, потребность в труде, нравственные установки, ценностные ориентации, временные перспективы).

7. Сформированность на высоком уровне психологических структур: теоретического мышления, основ научного и гражданского мировоззрения, самосознания и развитой рефлексии.

### *Кризис 17–18 лет – «отрыв от родительских корней»*

Данный кризис связан с вхождением молодого человека в определенный этап социализации – переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого при решающей детерминации со стороны общества. В связи с этим становится актуальным создание условий для овладения культурой, системой знаний, ценностей, норм, социальных традиций, подготовленности к осуществлению разных видов труда.

На протяжении всего периода юности молодым людям приходится соотносить свои собственные ценности и поведение с ценностями и поведением своей семьи. В свою очередь основные задачи родителей часто выглядят парадоксальными. С одной стороны, успешные родители предоставляют своим детям чувство безопасности и опоры в своем любящем и принимающем окружении. С другой стороны, они поощряют детей становиться самостоятельными взрослыми, способными действовать в обществе независимо от других.

Обычно даже в школе ребенок чувствует себя вполне самостоятельным. Постепенно нить, связующая его с родителями, истончается. После 17 лет юноши и девушки по-настоящему начинают отдаляться от семьи. Колледж, высшие учебные заведения, военная служба и кратковременные поездки помогают сделать первые шаги.

1. С одной стороны, молодой человек пытается быть индивидуальностью, а с другой стороны, стремится восстановить безопасность и комфорт, поэтому, отдаляясь, все же продолжает поддерживать финансовые и эмоциональные связи с семьей и родственниками, что мешает ему стать финансово независимым.

2. Начинают разрываться эмоциональные связи с домом. Увеличение потребности в общении, увеличение времени на общение и расширение его круга, углубление и индивидуализация общения – все это отдаляет от родителей и семьи.

3. Интеллектуальное развитие определяет выход на новый уровень, связанный с развитием творческих способностей, и предполагает не просто усвоение информации, а проявление интеллектуальной инициативы и создание чего-то нового.

4. Общение юношей и девушек со взрослыми, с родителями предполагает растущую демократизацию взаимоотношений поколений, решение проблемы автономии выросших детей

и авторитета родителей, проблемы взаимопонимания между ними. Отношения со взрослыми сложны, но фактически влияние родителей по многим важным проблемам остается преобладающим.

5. Выбор профессии, видение себя будущим профессионалом является показателем связи молодого человека с обществом, вхождения в общество. Это фактически означает проецирование в будущее определенной социальной позиции.

6. Юноши и девушки хотят одинаково активно проявить себя в идеологии, мировоззрении и будущей профессиональной деятельности.

7. Создаются благоприятные условия для решения проблем, связанных с вопросами *смысла жизни*. Прибывающие жизненные силы, открывающиеся возможности настраивают юношей на поиск перспектив, что позволяет выйти на проблему смысла человеческой жизни.

*Критерии успешного прохождения кризиса:*

- Период предварительного самоопределения.
- Налаживание отношений (дружба).
- Определение индивидуального стиля жизни.
- Навыки решения ролевых конфликтов.
- Совершенствование стратегий преодоления трудностей.
- Принятие и освоение социальных ролей.
- Ориентация и нахождение себя во взрослом мире.

*Кризис 20–21 года – «кризис начинаний».*

Данный кризис связан с уточнением жизненных планов и началом их осуществления, окончательным осознанием себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями. Поиск личностной идентичности – центральная задача периода взросления.

*Кризис идентичности включает ряд противостояний (по Э. Эриксону):*

1. Временная перспектива *или* расплывчатое чувство времени.
2. Идеологическая убежденность *или* спутанность системы ценностей.
3. Отношения «лидер – последователь» *или* неопределенность авторитета.
4. Уверенность в себе *или* застенчивость.
5. Ученичество *или* паралич трудовой деятельности.
6. Экспериментирование с различными ролями *или* фиксация на одной роли.
7. Сексуальная поляризация *или* бисексуальная ориентация.

Чем успешнее индивид преодолевает кризис идентичности, тем легче ему справиться с подобными переживаниями в будущем. Диффузия идентичности (ролевое смешение) характеризуется тем, что молодой человек в течение более или менее продолжительного времени не способен завершить психосоциальное самоопределение, что вынуждает его возвратиться на более раннюю ступень развития.

*Проблемы кризиса:*

- нарушение восприятия времени (цейтнот или скука, пустота);
- застой в работе (неспособность ни продолжать образование, ни выбрать работу);
- отрицание всех предлагаемых ролей (алкоголь, наркотики). Таким образом, выстраивание жизненной перспективы может проходить относительно благополучно при оптимальном сочетании прошлого, настоящего и будущего «Я», а может протекать и в кризисных формах. В этом возрасте можно уже говорить о профессиональном самоопределении.

*Основу профессионального самоопределения составляют следующие психологические факторы (по Н.С. Пряжникову):*

- осознание ценности общественно-полезного труда;
- общая ориентация в социально-экономической ситуации в стране;
- осознание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации;
- общая ориентация в мире профессионального труда;
- выделение дальней профессиональной цели;
- согласование мечты с другими важными жизненными целями (семейными, личностными, досуговыми);
- знание о внутренних препятствиях, осложняющих достижение избранной цели.

Таким образом, кризис идентичности – это окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, уточнение жизненных планов и начало их осуществления, поиски себя, выработка индивидуальности, выбор супруга и создание собственной семьи, специализация и обретение мастерства в профессиональной деятельности.

*В период от 21 до 28 лет личность начинает синтезировать опыт активности, доводя до совершенства начатые дела, в т.ч. и физическое развитие. Появляются плоды индивидуализации и личного творчества – семья, дети, дом, характеризующие построение собственной системы жизни. На основе первых трех 7-летних этапов (физического, эмоционального и ментального) человек создает собственную систему жизни, в период с 21 года до 28 лет он «строит дом, сажает дерево, рождает ребенка». Начинается трудовая жизнь. Юридически человек уже готов нести ответственность за свои поступки, сознательно соблюдать нормы и правила*

социальной жизни, осознанно делать свой выбор: профессиональный, социальный, межличностный, ценностный.

В 28 лет оканчивается цикл накопления опыта личности и начинается цикл накопления коллективного опыта. 28 лет – это точка трансформации, при этом происходит перестройка человека, в т.ч. и физического организма, на программу развития коллективного сотворчества. К 28 годам наступает момент относительной изоляции человека, происходит (осознанное или неосознанное) переосмысление приобретенного опыта в течение предшествующих 28 лет. Это время – сензитивный период для возникновения психологического кризиса: возможны периоды серьезных стрессов (трансформация условий развития) и затяжных депрессий как последствий личного опыта.

Главной причиной происходящей трансформации является постепенная переориентация коллективно-бессознательной активности (относительно изолированной эгоцентричной личности) на новый тип коллективно-сознательных отношений. Таким образом, с окончанием первого цикла развития происходит перестройка системы отношений человека (в т.ч. и физического организма) на программу нового образа жизни.

Другими словами, человек на этом этапе развития начинает осознавать универсальные закономерности жизни.

Знание основных характеристик этих этапов необходимо для осознанного ведения воспитательного процесса с учетом актуальных тенденций и закономерностей развития детей различных возрастов.

*Киноклуб:* просмотр и анализ мультфильма «Гагарин» с комментариями психолога.

## 1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ РАЗВИТИЯ

Таблица 2

### Характеристика кризисов мировоззрения

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
1	2	3	4	5
<b>1 год</b>	Физическое отделение от матери	Базовое доверие к людям	<i>Доверие к людям:</i> расширение пространства жизнедеятельности ребенка, рост самостоятельности	<i>Недоверие к людям:</i> замкнутость, опасения быть покинутым
<b>7 лет</b>	Кризис «готовности к школе»	Способность и потребность в социальном функционировании	<i>Активность:</i> активное изучение окружающего мира, инициатива, уверенность в себе	<i>Пассивность:</i> отсутствие инициативы, зависимость от других, подавленность, чувство вины
<b>14 лет</b>	Кризис «перехода к юности»	Идентичность <i>или</i> смешение ролей	<i>Жизненное самоопределение:</i> активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях, четкие гендерные позиции	<i>Путаница ролей:</i> сильно выраженное стремление разобраться в себе в ущерб отношений с внешним миром

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5
<b>21 год</b>	Кризис «становления»	Видение временной перспективы <i>или</i> «застревание» в прошлом	<i>Уточнение жизненных планов и начало их осуществления:</i> поиск себя; осознание своих прав и обязанностей	<i>Смещение и смешение временных перспектив:</i> возникают сомнения в собственных способностях
<b>35 лет</b>	Кризис «организационный»	Лидерские качества <i>или</i> конформизм	<i>Расширение:</i> происходит интенсивное решение материальных проблем, профессиональное развитие, расширение социальных связей	<i>Избегание реальности:</i> отчужденность, замкнутость, разобщенность, разрозненность
<b>42 года</b>	Кризис середины жизни – кризис идентичности	Генеративность <i>или</i> стагнация	<i>Генеративность:</i> возраст подведения предварительных итогов. Чувство сохранения рода как интерес к следующему поколению и его воспитанию	<i>Стагнация:</i> выражается в переживании чувства нетождественности самому себе, возникают сомнения в правильности прожитой жизни
<b>49 лет</b>	Кризис «корни и расширение»	Обновление <i>или</i> увядание	<i>Обновление:</i> воплощение планов и целей в конкретные дела в контексте новых или возрожденных ценностей и смыслов жизни	<i>Увядание:</i> снижение профессиональной мобильности и физиологические изменения, увядание



Окончание табл. 2

1	2	3	4	5
<b>63 года</b>	Кризис «отставки»	Готовность к новой социальной позиции <i>или</i> сохранение прежнего стиля жизни	<i>Удовлетворенность</i> : «поиск себя» в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности, установление новых дружеских связей	<i>Отчужденность</i> : пассивное отношение к жизни, сужение круга интересов, снижение показателей интеллекта, ощущение ненужности
<b>70 лет</b>	Кризис идентичности: «я есть то, что меня переживет»	Чувство собственного достоинства <i>или</i> потеря уважения к себе	<i>Продуктивная деятельность</i> : уважение как результат активной жизненной позиции и вовлеченность в жизнь общества	<i>Личная неадекватность</i> : уважение к себе определяется прошлыми заслугами
<b>77 лет</b>	Кризис «целесолагающих идеалов»	Мудрость <i>или</i> безысходность	<i>Концепция непрерывного жизненного пути</i> : преодоление озабоченности перспективой близкой смерти; продление собственной жизни через участие в делах молодого поколения	<i>Страх смерти</i> : озабоченность поддержанием здоровья, распределением материальных благ, ощущение безысходности, отчаяние

Таблица 3

## Характеристика кризисов отношений

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
1	2	3	4	5
<b>4 года</b>	Психологическое отделение от близкого взрослого	Автономия <i>или</i> зависимость	<i>Самостоятельность, уверенность в себе: гордость за достижения, осознание позиции «Я сам»</i>	<i>Сомнение в себе: гипертрофированное чувство стыда: зависимость от значимого взрослого</i>
<b>11 лет</b>	Кризис самооценки, «мотивационный вакуум»	Уверенность в себе <i>или</i> чувство неполноценности	<i>Адекватная самооценка: выраженное чувство долга, стремление к достижениям, развитые коммуникативные умения, ориентация на задачу</i>	<i>Чувство неполноценности: слаборазвитые трудовые навыки, избегание сложных заданий, трудных ситуаций, острое чувство неполноценности, обреченности, конформность, «рабское» поведение</i>
<b>18 лет</b>	Кризис перехода к взрослости. «Отрыв от родительских корней»	Трудолюбие (созидание) <i>или</i> потребление	<i>Трудолюбие: ориентирование и нахождение себя во взрослом мире; дальнейшее совершенствование стратегий преодоления трудностей, принятие и освоение социальных ролей</i>	<i>Потребительский характер интересов: пассивность поведения, отсутствие избирательности побуждений, ожидание инициативы и помощи со стороны других</i>

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5
25 лет	Кризис перестройки системы отношений	Близость <i>или</i> изоляция	<i>Близость</i> : перестройка системы отношений человека на программу нового образа жизни в семье и в трудовом коллективе	<i>Изоляция</i> : одиночество, остракизм (отвержение)
32 года	Кризис «ответственности»	Ответственность <i>или</i> инфантилизм	<i>Ответственность</i> : чувство уверенности и принятие себя, отбрасывание ложной зависимости и принятие ответственности за свою жизнь	<i>Инфантилизм</i> : чувство зависимости от других
39 лет	Кризис «семейных отношений»	Углубление отношений <i>или</i> утрата близости в отношениях	<i>Соучастие и сочувствие</i> : чувство нужности, забота о других людях, способность, не боясь отдать себя другому человеку (партнеру по браку, ребенку)	<i>Недостаток эмоционально-чувственного опыта</i> : личностная ориентация, реализация только индивидуальной программы заводит человека в тупик, порождает ощущение пустоты и отсутствия смысла жизни
46 лет	Мотивационный кризис	Нужность и полезность обществу <i>или</i> потеря смысла деятельности	<i>Потребность во внутреннем развитии</i> : происходит переоценка результатов достижений и жизни в целом, корректировка сложившейся системы ценностей	<i>Потребность начать все сначала</i> : неудовлетворенность достижениями в семейных отношениях, профессиональной карьере, в общественной жизни

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5
<b>53 года</b>	Кризис «Акме»	Достижение вершины развития <i>или</i> ординарность	<i>Общественно-значимый прорыв:</i> новый импульс жизни, более ориентированной на служение людям, достижение человеком состояния мудрости	<i>Псевдоакме:</i> формальные достижения, безнадежные попытки укрепления своего авторитета, профессиональная и моральная стагнация
<b>60 лет</b>	Кризис «смены смыслообразующего мотива жизни»	Социальный интерес <i>или</i> эгоистические тенденции	<i>Социальный интерес:</i> целенаправленный поиск различных видов деятельности, которые дают человеку ощущение полезности и сопричастности с жизнью в обществе	<i>Замыкание на собственных интересах:</i> осознание ослабления своей роли в обществе, ощущение ненужности и бесполезности
<b>67 лет</b>	Кризис «потребности в корнях»	Новый опыт познания мира <i>или</i> догматизм	<i>Открытость новому опыту:</i> человек учится понимать сущность перехода количественных накоплений опыта к качественному преобразению	<i>Догматизм:</i> потеря смысла жизни, обеднение личной жизни, регрессия
<b>74 года</b>	Кризис «творческого прорыва»	Чувство жизни <i>или</i> существование	<i>Творческое вдохновение:</i> появление новых творческих интересов, ранее не свойственных человеку	<i>Поддержание физического здоровья:</i> замыкание на себе и своем физическом состоянии

Таблица 4

## Общая характеристика основных кризисов развития человека [8]

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Нормальная линия развития	Аномальная линия развития
1	2	3	4	5
Рождение	Кризис новорожденности	Эмоциональное общение <i>или</i> эмоциональная депривация	<i>Эмоциональный интерес к окружающему миру</i> : привязанность, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностях	<i>Эмоциональная изоляция</i> : двигательная и эмоциональная заторможенность, резкое снижение активности
28 лет	Кризис смысла и цели жизни	Индивидуальный стиль жизни <i>или</i> конформизм	<i>Сформированность индивидуального стиля жизни</i> : создание более упорядоченной структуры жизни: в профессиональной деятельности, в семье и др.	<i>Приспособление к среде</i> : выполняет программу значимых взрослых (родителей), оставляя реализацию своей мечты на будущее

Окончание табл. 4

1	2	3	4	5
<b>56 лет</b>	Предпенсионный (пенсионный у женщин) кризис	Адаптация к возрастным изменениям <i>или</i> утрата жизненных целей	<i>Ролевая переориентация:</i> нахождение для себя новых ценностей, целей и программы развития	<i>Абулия:</i> ослабление силы потребностей
<b>84 года</b>	Универсализация	Целостность бытия <i>или</i> отчаяние	<i>Ощущение целостности бытия:</i> поиски путей удовлетворения метапотребностей – быть неотъемлемой частью мира, ощущать свою принадлежность к нему	<i>Принятие неизбежного конца:</i> смирение, невозможность свести свои поступки в единое целое, ощущение безысходности, отчаяние
	Кризис перехода (подведение нравственного итога)	Осознанное принятие <i>или</i> страх смерти	<i>Принятие:</i> смерть создает необходимую перспективу – человек разрешает застарелые конфликты, находит новый смысл в жизни и даже открывает неизвестное в самом себе	<i>Страх смерти:</i> человека страшит неизвестное, угрожающее и неотвратимое, он испытывает горе потери близких людей, всех и всего, что любил на Земле

### 1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И СОЧИНЕНИЯ СКАЗОК

(В ЛЕКЦИИ ИСПОЛЬЗОВАН МАТЕРИАЛ, ОПИСАННЫЙ В ПОСОБИИ  
Г.В. ВАЛЕЕВОЙ, А.Ю. МЕНЬШОВОЙ «СКАЗОЧНАЯ ЖИЗНЬ ИЛИ ЖИЗНЕННАЯ  
СКАЗКА», КНИГЕ В.А. ПОЛЯКОВА, Ю.И. ПОЛЯКОВОЙ  
«ПСИХОСИСТЕМОЛОГИЯ»)

Каким индивидуально-уникальным на первый взгляд не казался бы жизненный путь каждого человека – универсальность его запечатлена в знаковой системе и символах культуры всех народов, в том числе и в сказках. Это дает возможность, в зависимости от возраста, путешествуя по сказке, познать жизнь в соответствии с возрастными потребностями и программой развития, накопить силы, приобрести социальные навыки, открыть новые возможности для творческого изменения реальной ситуации.

Один из главных принципов системного подхода – взаимодействие системы со средой – является условием формирования личности. Рассмотрим метафорическое отражение каждого уровня развития человека как психологической системы в различных сказках.

#### *1. Психофизический уровень развития человека*

Психофизические потребности – это потребности организма в еде, во сне, стремление человека быть здоровым, сильным и выносливым. Само собой разумеется, что хорошо функционирующий психофизический организм является условием развития человеческой духовности. Многие люди заняты проблемами своего здоровья, занимая весомую, а иногда и главенствующую часть в иерархии потребностей. Важно лишь пом-

нить, что психофизическое не может породить духовность. Наш организм – это всего лишь инструмент, средство, которым пользуется личность для реализации своих целей.

Для понимания этого уровня рассмотрим пример психологической работы со сказкой «Курочка Ряба» (по книгам Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

Интересно, что, чем короче сказка, тем более концентрированным смыслом она обладает. Алгоритм анализа сказки:

О чем эта сказка?

– о подарке судьбы («золотое яйцо») и о том, что делают с ним неподготовленные люди;

– о стереотипах человеческого поведения (если яйцо, то по нему нужно бить, независимо от качества скорлупы);

– о случайностях, которые обычно случаются закономерно («мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось»);

– любви к ближнему («не плачь, дед, не плачь, баба, я снесу вам другое яичко, не золотое, а простое»);

– о разбившейся мечте или надежде (яичко разбилось).

Это не совсем детская сказка и она больше подходит для обсуждения со взрослыми и подростками философии жизненных ситуаций и уроков, которые мы извлекаем.

Чему нас сказка учит?

– конечно, содержать свой дом в чистоте, не доводить до появления мышей. В этом случае есть надежда, что золотое яичко не будет разбитым;

– гибкости при решении новых или трудных ситуаций. Если бы Дед и Баба гибко подошли к решению проблемы, они бы не стали бить по золотому яйцу, а нашли ему лучший способ применения. Кстати, какой?



– не дарить ближнему того, что он не готов получить (вопрос о том, какие подарки мы выбираем для других, и какие желаем получить сами); и многому другому.

Все это может стать темой для обсуждения.

Объясните, пожалуйста, почему Дед и Баба плачут, когда яичко разбилось, ведь они сами хотели, чтобы это произошло, когда били по нему.

Действительно, почему Дед и Баба так непоследовательны? Может быть, они хотели разбить яйцо сами, без посторонней помощи? Может быть, они плачут оттого, что увидели внутри яйца не то, что ожидали? Может, на самом деле, они хотели, чтобы яйцо осталось целым?

При обсуждении сказки основная задача – подвести ребенка или взрослого к тому, что все явления нашей жизни неоднозначны. Для этого мы «поворачиваем» сказочную ситуацию как кристалл и рассматриваем ее грани.

Ежедневные отношения, которые возникают в труде, в общении, в учении, в игре – все отражается на развитии ребенка, формировании его характера и системы отношений. Так формируется судьба ребенка, а взрослые (в том числе и общество) являются активными создателями ее контуров.

## *2. Психоэмоциональный уровень развития человека*

Основная цель – отношение человека к себе, рефлексия физическая, эмоциональная и ментальная.

Потребности в эмоциональном проявлении характеризуют эмоциональную сферу человека, которая состоит из потребности в эмоциональном самовыражении, в переживании чувства любви и ощущения счастья, в приятии и доверии, и т.д.

Этот уровень развития человека отражен в сказке «Колобок».

*Пример психологической работы со сказкой «Колобок» (по материалам Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева)*

Может показаться, что это трагическая сказка, ведь в конце главный ее герой погибает. Кто такой Колобок? Это хлеб, пирожок. Для чего он появился на свет? Для того чтобы Дед и Баба смогли его съесть. Колобок рожден быть съеденным. В конце сказки так и случилось. Он выполнил свое предназначение.

Часто говорят о том, что эта сказка показывает ребенку последствия нарушения запрета. Но, наверное, более корректно было бы говорить о потере бдительности и стереотипности поведения. Колобок наивно полагает, что модель поведения, успешная в большинстве случаев, эффективна всегда. Жизнь учит нас гибкости, разнообразию способов решения проблем, поиску. Колобок «почивал на лаврах», поэтому и потерял бдительность.

Еще одна тема для обсуждения (в особенности с подростками) – это стремление испытать себя. Узнать свои ресурсные возможности. Прочувствовать – до какой черты можно доходить. Колобок постоянно повышает уровень сложности задачи, и эта игра его затягивает, он не смог во время остановиться. Для кого эта тема обсуждения станет актуальной?

Так чему же нас учит сказка «Колобок»? Принятию своего предназначения; умению вовремя остановиться в процессе испытания себя; осознанию последствий нарушения запрета; творческому подходу к решению проблем.

Хочется вспомнить мультипликационный фильм «Колобок», где изменен сюжет сказки и заканчивается она вполне счастливо. Его можно использовать для коррекции поведения

клиента. В новом сценарии миссия и поведение колобка совсем другие:

- он испечен для того, чтобы послужить подарком внучке (это уже не индивидуальное исследование окружающего мира в своих целях, а служение целям других людей);

- стиль поведения колобка способствует тому, что он подружился со всеми, с кем встречался по пути к внучке, и все звери, которых он встретил, идут с ним в гости для того, чтобы съесть его на празднике (колобок каждому говорил, что его есть нельзя, поскольку он – подарок);

- когда все пришли на праздник, то есть колобка гости отказались, так как он стал им другом, а друга не едят. Колобок остался жив, при этом выполнил свою миссию: он стал подарком на день рождения внучки.

Это очень хороший коррекционный сценарий, который показывает, каким образом можно добиться успеха, несмотря на неблагоприятные условия и судьбу.

### *3. Когнитивный уровень развития человека*

Основная цель – познание себя. Потребность в интеллектуальном развитии – эта потребность характеризует интеллектуальное развитие человека, нуждающегося в информации, самоактуализации, познании себя и мира, умении планировать и т.д.

Сказка «По щучьему велению» хорошо показывает отношения человека на этом уровне.

*Пример психологической работы со сказкой «По щучьему велению», (по материалам Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева)*

Сказка про Емелю неоднозначна. На самом поверхностном уровне эта сказка может быть поверхностно раскритико-

вана Михаилом Задорновым. Действительно, кто же такой Емеля, как не «халавщик»?! Он настолько ленив, что сам ничего не делает.

Всем известен афоризм: «Лень – двигатель прогресса». Стремление к комфорту рождает удивительные инженерные решения. Так, быть может, самоходная печь и сани отразили мечту наших предков об автомобиле?

Если рассматривать более глубокий смысл сказки, то можно вспомнить изречение: «Мы делаем, не делая, и все оказывается сделанным». Но разве возможно «делать не делая»? Оказывается – да, если производить действие мысленное.

Емеля – мыслитель, а сказка показывает нам, как оживают мысли и идеи, желаемое становится реальным.

Для того чтобы создать мыслеобраз, человеку необходимо сосредоточиться, отключиться от повседневных дел и забот, остаться одному. Но такой человек производит впечатление лентяя. К сожалению, на уровне событий и поведения не всегда можно отличить мыслителя от лентяя...

Емеля отличается огромной внутренней мудростью. Он не делает «лишних движений», не суетится, лежит на печи (копит силы для главного), но когда чувствует свой шанс, становится активным в его удержании.

*4. Межличностный уровень* (переориентация человека с акцента «отношение к себе» на социальные приоритеты «отношение к другим»).

Основная цель – отношение человека к другим людям, природе, а также отзывчивость (в том числе эмпатия) на вибрации окружающего мира.

Потребность в преображении связана с переходом человека на качественно новый уровень развития (например, от ин-

дивидуального ко всеобщему, от личного к коллективному). Этот переход называют – «дихотомией».

**Дихотомия** – это тенденция, с которой сталкивается человек на определенном этапе своего развития, когда возникает потребность в уравнивании эгоцентризма и альтруизма, самости и бескорыстия. Главный момент состоит в том, что эта потребность зиждется на общей социальной тенденции, на тенденции преодоления дихотомии между эгоизмом и бескорыстием, которую можно наблюдать у каждого отдельного члена общества, при этом не важно, с низкой культурой это общество или с высокоразвитой индустрией. Человек, движимый альтруистическими побуждениями, помогающий людям, неизбежно получает преимущества и для себя. И этот глубокий смысл был положен в основу учения вневременной мудрости: «Забудь себя ради себя и береги себя ради других».

Главной причиной происходящей трансформации является постепенная переориентация изолированной (эгоцентричной) личности на новый тип коллективно–сознательных отношений. Происходит перестройка всей системы отношений человека (в том числе и в физиологической структуре организма) на программу нового стиля и образа жизни.

Дети бессознательно учатся уравнивать эгоцентризм и альтруизм через отношения с родителями и отношения родителей к себе и другим.

На данном уровне подходят *все сказки с волшебными превращениями*, которые происходят с героями под влиянием различных чувств от любви до ненависти. Превращения, как трансформация, обретения нового качества, выход на новый уровень сознания от себя к другому человеку – являются ключевой точкой в данных сказках.

Великие святые, пророки приносили себя в жертву, ведомые любовью к человеку. Жертвенная сторона любви прослеживается и в известных волшебных сказках. В «Снежной королеве» Герда, не жалея себя, спасает Кая, в «Аленьком цветочке» Настенька, жертвуя собой, спасает чудище. Сказочные истории заканчиваются трансформацией внутреннего мира героев. Вероятно, в старинных историях жертва во имя любви и любимых позволяет героине отказаться от влияния Эго, сдерживающего личностный рост. Поэтому тема освобождения может быть связана с освобождением от Эго.

### *Два основных пути освобождением от Эго*

1. Непрерывный путь, или «Последовательная метаморфоза».

Сначала мы застаем героиню в одном образе, а к концу сказки она качественно изменяется, например: из лягушки превращается в Василису, из Русалочки – в одну из дочерей воздуха, из обычной девушки – в Елену Премудрую. Психея превращается из царской дочери в жену бога и обретает бессмертие, и т.д. Причем изменения героини сопрягаются с параллельными изменениями ее партнера.

В начале сказок *с волшебными превращениями* герой и героиня чаще всего находятся на разных уровнях: он бог – она смертная, он принц – она русалочка, он царевич – она лягушка, он «земной» мужик – она из лесного или подземного царства, она красавица – он чудовище. То есть в начале истории только самый прозорливый может увидеть в них «пару». Но в бессознательное девушки уже закладывается информация о том, что

*путь к священному браку начинается от внешнего, видимого, социального, поверхностного неравенства.*

*Путь метаморфозы в обобщенном виде можно представить как несколько взаимосвязанных сюжетов.*

**Сюжет первый: отрицание неравенства.** В сказке «Царевна лягушка» Царевич сжигает лягушачью кожу, не желая принимать теневую сторону жены, выраженную через образ земноводного. Принц не может увидеть в русалочке свою спасительницу и выбирает другую жену. Амур не желает принять теневые ипостаси Психеи (в образе ее сестер), Психея не доверяет своему наитию и слушает сестер. В основе сюжета – отрицание неравенства и желание быстро «выровнять уровни».

**Сюжет второй: расставание.** Поспешные и некорректные по отношению к партнеру действия приводят к физическому расставанию. Теперь у каждого свой путь. Должно пройти много времени, прежде чем пути героев вновь сойдутся на качественно новом уровне их развития. Расставание бывает связано и с подменной невестой: некая героиня занимает место истинной невесты или жены. Кстати, сюжет расставания часто встречается в авторских сказках о любви.

**Сюжет третий: автономный рост.** Сказки и мифы описывают судьбы героев по отдельности. Она томится в застенке Кощея, он ищет ее, испытывает свою стойкость, мужество, терпение, доброе сердце, знакомится с новыми героями. У каждого из партнеров свои испытания в соответствии с их индивидуальными особенностями.

**Воссоединение в другом качестве.** Достигнув зрелости, изменившись внутренне и внешне, герои воссоединяются. Однако воссоединение происходит не во всех сказках. В романтических историях нередко иной конец. Русалочке, например,

придется дожидаться следующего воплощения. Брунгильда и Сигурд, Ромео и Джульетта воссоединятся только на небесах. Герои волшебных сказок все же наслаждаются друг другом в реально сказочном мире.

## 2. Дискретный путь, или «Возрождение из пепла».

Второй путь назван дискретным потому, что его динамика «рассеяна» по разным сказочным сюжетам. На него «ложатся» сценарии неуспешной первой любви. К сожалению, в реальной жизни данный сценарий встречается чаще, чем хотелось бы. Может, оттого, что немногие женщины сумели расшифровать предупреждение, заключенное в сказках?

Дискретный сценарий женской самореализации описан в сказках, в которых героиня встречается со зверем или оборотнем, а в конце зверь погибает или его наказывают. То есть в этом классе сказок мужской образ предстает в виде хищника, стремящегося съесть героиню или заставить ее себе служить.

Характерная особенность сказок, где героиня встречается с хищником, заключается в том, что в конце сказки мужской персонаж, как правило, погибает или изгоняется; то есть с ним не происходит перерождения, трансформации, метаморфозы. Яркими примерами таких сказок могут считаться «Красная Шапочка», «Синяя Борода», «Маша и медведь» и пр.

Не стоит думать, что в реальной жизни хищник сознательно «портит жизнь» своей партнерше. Как правило, хищник сам является психологически нездоровым человеком, который стремится компенсироваться за счет партнерши. Поэтому у хищника есть только один путь либо переродиться, лично развиваться, изменяться, признавая собственное несовершенство, либо погибать. Под «гибелью» в данном случае понимается духовная деградация.



Полное проживание отчаяния, боли и опустошения являются необходимым условием достойного выхода из ситуации. Женщина должна «умереть» и возродиться заново. Возрождение наступает тогда, когда женщина ощущает в себе достаточно сил, чтобы начать строить себя заново.

Особенно важны два момента:

1. *Осознание и принятие себя.* Итак, женщина строит себя заново. Она осознает свою женскую природу, исследует свои ощущения, постигая язык собственного тела. Во многих сказках это описывается через примерку волшебного платья, украшений, через танцы. Ибо до тех пор, пока женщина не примет себя со всеми особенностями, ей чрезвычайно сложно будет научиться понимать и использовать женскую силу.

2. *Выбор достойного партнера.* Приняв себя, женщина готова выбирать достойного партнера. Этот период описан в сюжетах, где героиня устраивает избранникам испытания. Она может укрыться в высоком тереме и требовать, чтобы избранники добрались до нее, или дает задания, просит, чтобы ее «перемудрили» или рассмешили. Или, как Брунгильда, окружает свой дом кольцом из огня, зная, что пройти через него может только единственный ее суженый. Ее душа начинает действовать в паре с инстинктом, чтобы, наконец, прийти к состоянию «священного брака».

Итак:

— Женщина создает условия для того, чтобы быть любимой.

— Женщина умеет создать интригу, которая актуализирует в мужчине мотив достижения. Она заботливо ухаживает за своим внутренним миром и поэтому обладает тайной и очарованием, стимулирующими мужчину.

— Женщина интуитивно тянется к мужчине, верящему в добро, несомневающемуся в жизни, не боящемуся смерти и ран, тому, кто с верой идет вперед. Зрелая женщина может вернуть к себе партнера «рыцарской стороной».

#### *Коллективный уровень развития человека*

Основная цель – отношение человека к коллективу людей, профессиональному творчеству и т.п. Социальные потребности – характеризуют профессиональную зрелость человека, которая состоит из потребности его в семье, творческом коллективе, в гражданской зрелости, в управленческой зрелости и т.д.

#### *Сказка «Репка»*

Мы помним, что сначала дедка пытался сам вытащить репку. Затем позвал бабку – снова безуспешно. После сборов всей семьи и всех домашних животных репку смогли вытащить лишь тогда, когда к ним присоединилась мышка. Ее малого усилия не хватало, чтобы вытащить репку. Важно здесь сделать акцент на то, что только коллективом, только учитывая индивидуальность каждого (даже усилия мышки), только дружно, несмотря на то, что рядом и собака, и кот, и мышка они смогли достичь цели – вытащить репку.

— Можно в противовес рассмотреть басню «Лебедь, рак и щука» на примере деловых партнеров. По басне Крылова, Лебедь, Рак и Щука впряглись в один воз, чтобы привезти его в назначенное место. Но «Лебедь рвется в облака, Рак пятится назад, а Щука тянет вниз» – они тянули воз в разные стороны, и не смогли его даже сдвинуть с места. Результат их совместных усилий: «А воз и ныне там!»

— Как это происходит в реальности: партнеры по переговорам полны идей, активно их высказывают. Но все идеи раз-

ные и противоречат друг другу. Между тем партнеры так увлечены каждый своим видением и идеей, что не слышат друг друга и не могут согласовать свои позиции.

— Что необходимо предпринять, зная индивидуальные особенности каждого, чтобы воз, в который впряглись Лебедь, Рак и Щука, доехал до пункта назначения? Прежде всего, необходимо договориться и взять общий ориентир, к которому они стремятся. Важна общая цель, к которой бы стремился каждый. Если тянут воз не все одновременно, а по очереди, соответственно тому, в какой среде идет движение – по воздуху Лебедь везет, а остальные едут на нем и отдыхают, по воде Щука, Рак подключается, если надо сдать назад. Бизнес–реальность: говорить надо не одновременно, а по очереди. И каждый говорит и несет ответственность за тот вопрос, в котором он специалист. Остальные уважают его мнение.

#### *Ценностный уровень развития человека*

Основная цель – отношение человека к обществу и к своей миссии в нем.

Потребность в познании и раскрытии креативного потенциала – эти потребности характеризуют самоактуализированную личность, которая состоит из потребности в творчестве, изобретательности, создании нового, значимого для общества продукта.

Креативность (по А. Маслоу) делится на первичную и вторичную. Первичная креативность (или этап вдохновенного творчества) противоположна вторичной (процесс детализации творческого продукта и придания ему конкретной предметной формы). Первая стадия творчества – это мгновения озарения и вдохновения. При этом человек не задумывается о том, к чему оно приведет, это способность забыть о времени, о себе... Вто-

рая стадия включает не столько творчество, сколько тяжелую рутинную работу и успех ее во многом зависит от самодисциплины человека. Между вдохновенным замыслом и результатом лежит титанический труд, изнуряющие дни, множество черновиков. Вторичная креативность направляет нас к совершенно иным человеческим добродетелям, таким как упорство, трудолюбие, выносливость и т.д.

На данном этапе можно рассмотреть сказки «Бременские музыканты» и «Морозко».

В сказке «Бременские музыканты» каждый из животных, так или иначе, был отторгнут обществом (их всех выгнали из дома: кого по старости, кто сам убежал), найдя друг друга, вместе они сумели победить «теневую» сторону своей личности (расправившись с разбойниками) и обрести свой дом. Затем они начали работать, каждый, исходя из своей индивидуальности (петух пел, кот играл на гитаре и т.д.), давая концерты в городах, получив признание, они приносили радость людям. Так, объединившись в коллектив, они смогли выстроить свои отношения с обществом и сумели быть ему полезными.

В сказке «Морозко» получение признания от высших сил происходит через приятие обстоятельств, которые человек изменить не в силах. Настенька, которую увез в лес на верную гибель отец, жалела его и сумела сохранить доброе сердце. Она приняла и все усиливающийся мороз, ни разу не выказав своего негодования по этому поводу. Несмотря на все обстоятельства, которые складываются явно не в ее пользу, девушка смогла найти в себе силы, сохранить свои главные ценности – доверие миру, мужество, терпение, доброе сердце и пройти испытание на прочность. Оценив это, Морозко щедро награждает девушку

златом и серебром, выдает замуж и показывает ей путь домой. Она возвращается в родной дом победительницей.

Позавидовав ей, ее сестра сама едет в лес, чтобы получить драгоценности. Но испытание показывает все ее дурные наклонности – жадность, злость, зависть. Мороз тоже награждает ее, но только жабами и змеями. Так каждый получает по заслугам, а в заслугу ставятся высшие человеческие ценности и идеалы. В реальности, даже на первый, совсем не глубокий взгляд, происходит то же самое. Если мы принимаем природу во всем ее проявлении, будь то мороз, или дождь, или солнце, то, выходя на прогулку в любую погоду, мы получаем в подарок серебро на деревьях во время изморози, золотой рассвет, изумрудный лес и хорошее здоровье в придачу. Если мы не рады миру, то, сидя дома и ругая погоду, мы лишаемся драгоценностей, которые может преподнести нам природа и жизнь, получая грудную жабу и змей разочарования

#### *Концептуальный уровень развития человека*

Основная цель – отношение человека к планете как к единому природному организму и к эволюционной цели развития человечества.

Потребность в самоактуализации. Самоактуализация (А. Маслоу) – это, прежде всего, напряженный постепенный рост, кропотливый труд накопления маленьких достижений. Это стремление человека к высшим ценностям:

– потребность в коллективе единомышленников и той творческой команде, которая поможет реализовать программу, направленную на совершенствование, самоактуализацию и развитие;

- потребность в знании и применении системы законов творческого преобразования каждого дня в сотворчестве с окружающей реальностью;

- потребность в постоянном углублении осознания цели развития той метасистемы, которую в настоящий период жизни определил для себя;

- потребность в осознании своей роли в развитии человечества.

На этом уровне человеку свойственно философское восприятие природы своего «Я» и человеческой природы вообще, социальной жизни и физической реальности. Ему свойственны такие черты, как уникальное и творческое отношение к реальности, взаимодействие с ней. А чувство общности со всем человечеством становится базовой потребностью личности. В повседневной жизни человек больше совершает действия и поступки, которые соответствуют высшим критериям и помогают ему в ментальном различении целей и средств и т.д. Так, изменяя качество потребностей, человек изменяет и расширяет пространство своего творчества.

Каждый уровень развития человека включает в себя предыдущий. Поэтому сказки, соответствующие данному уровню отношений человека с окружающим миром, по сложности отличаются от сказок предыдущих уровней. Они включают в себя все этапы становления главного героя от рождения до обретения нового счастья через преодоление трудностей и препятствий. Пример этих сказок будет приведен выше.

«Сказочное» понимание динамики развития личности, философских вопросов, решаемых человеком, помогает нам глубже познать природу человека.

Таким образом, появляется возможность проследить соотношение уровня развития человека с уровнем развития его сознания и системы отношений в процессе жизненного пути. В процессе сказкотерапии специально подобранные соответственно тому или иному уровню сказки дают возможность проанализировать проблемы и трудности, возникающие у человека на этом пути и смоделировать наиболее конструктивное решение, отвечающее потребностям данного уровня.

В период от рождения до 7-и лет закладывается суть народных выражений (впоследствии не всегда позитивное) «яблоко от яблони недалеко падает», «повторяет судьбу матери». А так как родители изначально формируют у ребенка свое понимание мира, которое тесно связано с качеством системы отношений в данный период их жизненного пути, то и дети у одних и тех же родителей вырастают такие разные.

Для 7-летних детей в сочинении сказок или историй характерно:

1. Пересказывать, часто модифицируя сюжеты известных им сказок и басен («Колобок», «Курочка Ряба»), которые им читают дома или они проходят в школе.

2. Описывать простые случаи из жизни, отражая в них жизненные ценности и модели поведения, взаимодействия участников.

3. Выражать через сказку свое желание быть самостоятельным, что-то делать своими руками, стремление проявить или приобрести волшебные качества.

4. Придумывать ситуации, когда желание героя исполняют взрослые (родители, сказочные персонажи). Истории семи-

летних детей короткие, в них воображаемый образ только начинает формироваться.

Качественный скачок в формировании способности к сочинению сказок происходит в среднем в 7–14 лет. Процесс накопления информации о мире, протекающий в первое семилетие жизни человека, дополняется процессом осмысления происходящих событий.

1. Совершенствуется содержательная сторона сказок, появляется все больше изобразительных средств и приемов.

2. Углубляется понимание темы семьи, взаимоотношений с родителями, братьями и сестрами, ближайшими родственниками. Появляется мотив заботы о родителях и близких людях. Обыгрывается подростковое непослушание и его последствия.

3. Начиная с 11–12 лет появляется тема личностного роста, самосовершенствования.

4. Демонстрируется и усиливается потребность в самостоятельных творческих действиях.

5. Усиливается мотив нестандартной дружбы, приобретения нестандартных друзей, возникает понимание ценности дружбы.

6. Появляются поучительные сказки и истории, отражающие жизненные ценности. Происходит осмысление основных жизненных ценностей, пороков и добродетелей человека.

7. Появляется экзистенциальная проблематика.

Начиная с 14 лет, в сказках появляется тема любви, исследуются многообразные варианты взаимоотношений между мужчиной и женщиной; актуализируются глубинные архетипы; появляется тема взаимоотношений человека и общества.

Тема любви обширна. Индивидуальное переживание любви, предвосхищение сценария развития взаимоотношений с



партнером создают внутри этой темы множество вариаций. Можно условно разделить их на 7 групп.

1. Осознание и принятие себя, своей женской или мужской природы и силы через партнера (примерки волшебных платьев, башмачков, волшебных предметов, которые либо обнаруживают истинный облик, либо скрывают его, а партнер угадывает и находит несмотря ни на что свою любимую).

2. Сказки, в которых есть разлука с любимым человеком и воссоединение с ним.

3. Сказки, в которых проявляется мотив поиска и обретения родственной души с непременным преодолением сиротства и отвержения.

4. Сказки, представляющие любовь как жертву и имеющие драматический финал.

5. Сказки, представляющие любовь как личностный рост.

6. Сказки, представляющие любовь как подарок судьбы.

7. Сказки, актуализирующие стремление к обретению возлюбленного, с которым можно построить духовное и физическое партнерство «священный брак».

*В период от 14 до 21 года* оформляется ментальная сфера жизни: формирование индивидуальности, культуры восприятия и познания мира, определение своего места в нем.

Важным аспектом развития личности является формирование культуры речи. Возникает массовое словесное подростково-народное творчество. Поэтому и на этом уровне важны образцы живой устной речи.

Мир подростков – самый недоступный для мира взрослых. Здесь нет логики жизни взрослых, нет и непосредственности детства. Поэтому взрослым можно рекомендовать лишь одно – познать истинную безусловную любовь, так как ежеднев-

ная бытовая псевдолюбовь активизирует все негативные стороны личности, порождая «цепь» конфликтов.

Основные вопросы этого периода:

1) вопрос о смысле жизни: сны, переживания, фантазии всё направлено на постижение и поиск ответа;

2) вопросы дружбы и любви.

*В период с 21 до 28 лет* прослеживается обращение к философским притчам, мифам и метафорическим историям, в которых преобладает:

1) поиск смысла жизни и новых целей развития;

2) понимание того, что все в мире повторяется и в то же время не исчезает бесследно, проявляясь в последующих поколениях на новом уровне развития;

3) осознание взаимосвязи причины и следствия в жизни человека;

4) трансцендентное преобразование героев;

5) выбор пути развития героя и связанные с этим последствия;

6) проблема наставничества и поиск учителя;

7) отношение к жизни и смерти, как основным экзистенциальным и философским понятиям.

Другими словами, человек на этом этапе развития начинает осознавать универсальные закономерности жизни.

*В цикле от 28 до 56 лет* очень актуальны метафорические деловые игры как метод, направленный на смену стереотипов и установок, выработку оптимальных рецептов эффективной работы в профессиональной деятельности. Для решения бизнес – проблем в качестве сюжета для проведения деловой игры берется метафора. Метафорой могут служить сказки, прит-

чи, легенды, по аналогии передающие проблематику отношений главных героев сказки и реальных проблем в бизнесе.

После 56 лет – социально-сознательный период, в т.ч. переходный этап к интегративно-сознательному – уровень отношений «Человек–Общество». Для данного возраста в работе со сказками характерна философско–экзистенциальная направленность и ценностные аспекты:

1. Жизнь обладает безусловным смыслом. Каждому человеку свойственно стремление к обнаружению смысла.

2. Глубоко в человеке (в его прошлом, простом повседневном опыте, в старых переживаниях) существуют ответы на все его вопросы, даже если они ему пока недоступны.

3. Человеку приходится считаться с тем, что:

- никто не свободен от страданий, но любое страдание можно превратить в победу, если вместо вопроса: «За что мне это?», человек задастся вопросом: «Что я могу сделать в этих условиях?»;

- никто не свободен от ошибок, и не ошибается только тот, кто ничего не делает, как сказал А.С. Пушкин: «Опыт, сын ошибок трудных...».

- у всего на Земле существует рождение и смерть (притча о кольце царя Соломона, на котором было написано: «И это пройдет...»).

4. Человек может выйти на новый уровень развития, только:

- осознав прошлый опыт, свой и всего человечества;
- осознав реальность бытия;
- исследовав свои нераскрытые возможности.

5. Человек свободен в выборе смысла: он принимает или не принимает свою жизнь (замыкается или строит связи, преобразует свою жизнь).

6. Существует соподчиненность целей развития человека и общества, планеты, Вселенной. Потеря смысла жизни – это потеря ориентиров развития, потеря связи с надсистемой.

7. У любого человека должен быть наставник, так же как и наставляемый, в этом проявляется непрерывная связь времен и реализация творческих способностей.

Актуальные задачи и особенности каждого возрастного цикла это обязательные факторы нашего развития как вида Homo sapiens. Однако конкретное проявление развития индивидуально. Поэтому с точки зрения гармонизации отношений важно определить истинные приоритеты развития каждого участника этих отношений. В дальнейшем это позволит моделировать для каждого члена семьи здоровый образ жизни.

**Задание:**

1. Составить характеристику циклов развития всех членов своей семьи.

2. Проанализировать соответствие иерархии приоритетов в соответствии с задачами возрастных циклов развития.

3. Определить их проблемные и ресурсные зоны в зависимости от стадии развития и индивидуальных приоритетов.

4. Подобрать сказки в соответствии с возрастом членов семьи.

## **2. МЕТОДИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ**

(Методика разработана на основе экзистенциальной терапии, методики неоконченных предложений, а также кризисов развития, этапов моделирования, описанных в книге В.А. Полякова, Ю.И. Поляковой «Психосистемология»)

В современных исследованиях здоровье рассматривается как система, состоящая из трех взаимосвязанных благополучий: физического, психологического и социального [В.А. Ананьев, 1998; Н.В. Никифоров, 2006; З.И. Тюмасева, 2003]. Важнейшими характеристиками здоровья человека являются: психофизическое самочувствие и психоэмоциональные состояния, уровень выраженности которых отражает уровень целостности субъекта, то есть его здоровье. Исследования, проводимые нами с 2008 г., показали: более трети студентов и половины педагогов, находящихся в детско-родительских отношениях (общая численность выборки 2000 человек), не удовлетворены своим психофизическим самочувствием и психоэмоциональным состоянием [Г.В. Валеева, 2014], то есть их целостность как субъекта нарушена, что проявляется в проблемах со здоровьем.

Решая задачу повышения внутренней целостности субъекта, мы разработали и используем методику «Иерархия приоритетов развития», которая состоит из четырех стадий.

## 2.1. ИЕРАРХИЯ ПРИОРИТЕТОВ ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ

Прогнозирование и моделирование здорового образа жизни, будучи этапом тьюторского консультирования, начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления. Гармоничные отношения являются одним из компонентов здорового образа жизни, а их конкретная направленность определяется приоритетами развития. На первом этапе гармонизации отношений мы используем авторскую методику «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни».

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития» «Хочу» позволяет человеку осознать истинный (экзистенциальный) смысл его действий, осознать переживание истинной исполненности либо его отсутствие.

Сначала необходимо записать указанные ниже неоконченные предложения. Стратегическое планирование: «Я хочу через 28 лет...», «Я хочу через 7 лет...», «Я хочу через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...». Тактическое планирование: «Я хочу каждый год...», «Я хочу каждые полгода...», «Я хочу каждый месяц...», «Я хочу каждую неделю...», «Я хочу каждый день...». Затем каждое из них прорабатывается в медитации. Перед каждой из фраз повторяется текст основной медитации с указанием конкретного временного цикла. Критерием истинности желаний служат приятные ощущения в теле участников при формулировке своего желания, кроме того, желания должны быть окрашены в приятные для участника цвета.

## *Стратегическое планирование*

«Я хочу через 28 лет...»

*Медитация:* Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте чего бы Вам хотелось на самом деле через 28/7 лет/ n-количество лет до следующего возрастного кризиса и/или ожидаемого судьбоносного события в жизни... (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), когда Вам будет (указать конкретный возраст)... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу: «Я хочу через:

- 28 лет, когда мне будет...»;
- 7 лет, когда мне будет...»;
- n лет, когда мне будет...».

## *Тактическое планирование*

«Я хочу каждый год...»

*Медитация:* Сядьте удобно, уберите все, что Вам мешает. Сделайте глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех кого любите Вы и кто любит Вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой Вы заполнили этот мир, подумайте, почув-

ствуйте, представьте (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), чего бы Вам хотелось на самом деле каждый год, и в этом году и в следующем (перечислить конкретные года) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждые полгода, и весной, и осенью, и летом, и зимой / чего бы Вам хотелось на самом деле каждый месяц, (перечислить конкретные месяцы от исходного на момент тренинга) / чего бы Вам хотелось на самом деле каждую неделю / чего бы Вам хотелось на самом деле каждый день ... Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в Вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед Вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для Вас цвета. Когда Вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу:

- «Я хочу каждый год...»;
- «Я хочу каждые полгода...»;
- «Я хочу каждый месяц...»;
- «Я хочу каждую неделю...»;
- «Я хочу каждый день...».

Затем все «хочу» согласовываются по «принципу матрешки»: каждое последующее желание должно опираться на предыдущее, предыдущее желание работать на последующее. Если данный принцип нарушается, то последующее желание не будет реализовано и превратится в проблему.

Второй блок «Делаю»: необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Если на свои желания Вы тратите меньше 51 % времени, то они реализованы не будут, следовательно, удовлетворенность в отношениях (здоровье) не будет достигнута.



## 2.2. БАЛАНС РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

(Методика описана в книге И.Ю. Полякова, А.Ю. Меньшовой, О.В. Пановой «Как сохранить любовь: искусство взаимоотношений»)

Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни человека является одной из важных причин стресса.

Проанализируйте, какое количество времени вы уделяете тем или иным сферам вашей жизни. Возьмите за основу сутки (24 часа) или неделю (168 часов) (табл. 5).

Таблица 5

### Баланс распределения времени

Сферы деятельности	Кол-во времени (мин, часы) в сутки
1	2
Размышления о будущем	
Планирование деятельности	
Общественные обязанности	
Карьера/Работа/Учеба	
Общение с коллегами	
Общение с друзьями	
Общение с детьми	
Общение с родными	
Общение с супругом (партнером) в целом	
В том числе:	
О детях	
О бытовых проблемах	

Окончание табл. 5

1	2
О родственниках	
О работе	
О друзьях	
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	
Выполнение домашних обязанностей	
Саморазвитие	
Отдых	
Секс	
Здоровье	
Сон	

По результатам таблицы вы можете судить о том, что в вашей жизни занимает слишком много места, а где вашего присутствия явно не достаточно. Возможно, стоит подумать о перераспределении ваших жизненных приоритетов.

Результатом анализа второго блока «Делаю» обычно бывает осознание бесцельности и безрезультатности потраченного в течение дня времени, либо люди осознают свои приоритеты и тот факт, что их развитие идет в желаемом направлении.

**Третий блок методики – «Могу».** На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50 % времени.

На стадии «Могу» решается вопрос «что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?» и поэтому осознается необходимость изменения всей системы его жизни.

**Четвертый блок методики соответствует этапу «Результат».** На этом этапе происходит рациональное планирование своей жизни.

Вновь осознанная и сформированная человеком система отношений с миром – четвертый этап методики, который является переходом к моделированию здорового образа жизни.

Использование данной методики дало следующие результаты: 85 % будущих тьюторов пересмотрели организацию своей жизни, причем оптимизировали управление своей жизнью и те, кто осознал, что развивается в желаемом для него направлении; 12 % будущих тьюторов, осмыслив причины возникающих проблем, пока не предприняли каких-либо действий по их устранению; 13 % тьюторов осознали необходимость глубокой психологической работы и проходят индивидуальное консультирование, направленное на изменение установок, выстраивание желаемой иерархии приоритетов с последующим планом их конкретной реализации в жизни. Согласование «исходного» и «желаемого» определяет проведение тьюторского сопровождения, направленного на формирование новых стереотипов восприятия, мышления и поведения, что способствует развитию тьютурируемого.

Выстраивая иерархию приоритетов развития, мы определяем индивидуальную направленность развития человека и соответственно его отношений, которые в свою очередь зависят от особенностей возрастных циклов развития. Результаты, полученные при использовании данной методики каждым членом семьи, обсуждаются и согласовываются между всеми членами семьи на групповом семейном консультировании. Помимо осознанного влияния членов семьи друг на друга, существует бессознательное влияние семьи как системы на каждого члена семьи, особенно детей, так как последние в ней формируются.

## **2.3. Роль семьи в формировании отношений ребенка**

### **Анализ семейных сценариев**

(По материалам программы повышения квалификации «Психосистемное консультирование» В.А. Полякова, И.Ю. Поляковой, О.И. Пановой, А.Ю. Меньшовой)

Все проблемы возникают с раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния человека по его родственным связям. Семейные традиции нескольких поколений формируют отношение индивидуума к окружающему настоящему, а также к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремлённость, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, освоение незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям вносит во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устой-

чивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие личности в настоящем и её поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для человека в связи с этим в настоящем, и что ему нужно учесть в будущем, а также помочь ему разобраться в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению. Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей). Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка–мать–дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сёстрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то человек на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьёт, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьёзной сознательной работы по её формированию [8]. Неполный состав родительской

семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья), создав свою семью, будет с тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка), опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка — неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери). Такая установка фрагментарна, фиксирована на другом и препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье [8].

В результате изучения этого раздела участники программы осознают семью как систему отношений, а ребенка начинают воспринимать как результат работы этой системы.

**Задание:**

Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях своей семьи в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем, и что вам нужно учесть в будущем.

Однако для решения проблемы гармонизации отношений недостаточно знать перспективы своего развития, осознавать закономерности возрастного развития и причины возникающих проблем. Тьюторам необходимо освоить технологии, позволяющие трансформировать внутренние препятствия развития в новые возможности. Эти технологии мы рассмотрим в четвертом и пятом разделах

### **3. ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ «ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗА»**

Исследования Института здоровья и экологии человека при педагогическом университете (г. Челябинск) выявили, что более трети студентов первого (выпускники общеобразовательных организаций, выбравшие профессию учителя), третьего курса и более половины педагогов не удовлетворены своим физическим самочувствием, что выражается в жалобах на утомляемость, состояние сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Неудовлетворенность психоэмоциональным состоянием осознается более 40 % студентов и более чем половиной педагогов (состояние повышенной и высокой фрустрационной напряженности, повышенной и высокой тревоги, ригидности, на фоне высокой стрессонапряженности, повышенной истощаемости, повышенной и высокой агрессивности). Неудовлетворенность психоэмоциональным состоянием ограничивает реализацию субъект-субъектных отношений и, соответственно, препятствует созданию «ситуации доверия», которая является основной характеристикой благоприятного психологического климата [5]. Поскольку эти проблемы характерны для довольно большой части студентов 1–3 курсов, учителей общеобразовательных организаций и для преподавателей высшей школы, то можно говорить о закреплении неконструктивных способов адаптации необходимости психотерапевтической работы, направленной на повышение психологи-

ческого благополучия, которое является неотъемлемой частью гармоничных детско-родительских отношений и здоровья в целом. В психологическом смысле оздоровление – это повышение уровня целостности субъекта. Индивидуальность развития человека, на наш взгляд, определяется его жизненным сценарием, в основе которого находится «Я-концепция», понимаемая как совокупность установок на себя. «Я-концепция» способна как стимулировать развитие человека, так и ограничивать его, входя в противоречия с задачами этого развития и порождая проблемы со здоровьем.

Созданная нами технология личностного развития «Психология образа» позволяет изменить те компоненты жизненного сценария, которые ограничивают развитие человека в актуальных возрастных циклах.

Новизна технологии заключается в уникальном сочетании метода фрактального рисунка, символотерапии, сказкотерапии, драмотерапии, используемых в групповом консультировании. В соответствии с задачей осознания «Я-концепции» были внесены изменения в технику выполнения и интерпретации фрактального рисунка, хотя базовая методика сохранена, кроме того была разработана авторская методика выявления и интерпретации «Я-концепции», «технологии взаимодействия» человека; разработана авторская методика анализа сценарной сказки и ее дальнейшей постановки, а также использование «сигнальной фотографии» для моделирования желаемого будущего.

Теоретико-методологическую основу предлагаемой технологии составили *научные взгляды* Р. Бернса, который «Я-концепцию» понимал как совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженных с их оценкой; Эрика Берна, определяющего «сценарий» как «бессознательный жизненный план»; Н.В. Никифорова, З.И. Тюмасевой, рассматривающих



здоровье как сложный многомерный феномен, сочетающий в себе физические, психологические и социальные компоненты, при интегрирующей роли психологического; Е.Н. Богданова, В.А. Полякова, представляющих человека как субъекта собственного развития.

Технология личностного развития «Психология образа» состоит из трех этапов: I этап – исследование «Я-концепции»; II этап – исследование технологии взаимодействия; III этап – сказкотерапия.

### **I этап. Исследование «Я – концепции»**

Фрактальный метод, используемый на первом этапе, базируется на взаимосвязи между ручной «моторикой» человека и его психическими и психофизиологическими состояниями при помощи специальной техники рисунка, фиксирующей бессознательные сигналы личности [Т.З. Полуяхтова, А.Е. Комов, «Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности» 2002]. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности. Основное внимание авторы книги уделили рассмотрению психофизиологических, психических, пространственных, символических и смысловых составляющих цвета в жизнедеятельности человека. Метод может быть использован как при тестировании психических и физических состояний людей, так и в качестве одного из развивающих упражнений при творческом раскрепощении, поскольку рациональное и интуитивное выступают в качестве взаимодополняющих аспектов на уровне психофизиологических и психических начал творческой деятельности.

Эталонные информационные признаки здорового раскрепощенного творческого взаимодействия сознания и под-

сознания открывают возможности самостоятельно вести коррекцию и программирование своего состояния, используя для этого общечеловеческие понятия гармонии и красоты. Метод прост и доступен каждому, и в этом его преимущество.

Название «фрактальный метод» было выбрано неслучайно. Понятие фрактала и фрактальности появилось совсем недавно, в 70-х годах. Связано это, как ни странно, с развитием компьютерной техники и возможностями, которые открылись перед исследователями. Термин «фрактал» впервые ввел в употребление математик Бенуа Б. Мандельброт.

Действительно, фракталы окружают нас повсюду. Они в очертаниях гор, извилистой линии морского прибоя. Одни из них постоянны и незыблемы, другие меняются подобно движущимся облакам или пламени свечи. Евгения Солодова в статье «Реальность фрактала» пишет: «Внимательно взгляните в кроны деревьев – они представляют собой типичные фрактальные структуры, повторяющиеся в каждой веточке, каждом ветвлении дерева. Кстати, именно ветвление является характерным свойством фракталов. Именно процесс ветвления во многом объясняет смысл другого, очень интересующего сегодня математиков и физиков понятия «хаос». Что мы обычно понимаем под хаосом? Это неконтролируемость, невозможность предсказания поведения того или иного объекта на длительное время. И дело здесь именно в развилке на пути, в которой система может выбрать ту или иную ветвь. И в каждый отдельный момент причинная связь сохраняется, но после нескольких ветвлений она уже неясна».

#### 1. Технология выполнения тестового рисунка.

Для того чтобы выполнить тестовый рисунок, необходимы более или менее спокойная обстановка и немного свободного времени.

*Необходимые инструменты:*

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист бумаги формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае –черный тонкий фломастер.

*Как рисовать:*

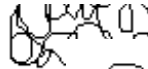
1. Лист расположить перед собой.
2. Стержень ручки устанавливаем в любой точке листа.
3. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа, в течение 60 секунд.
4. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.

Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов:

– круговых форм:



– петлеобразных форм:



– 8-образных форм:



– геометрических форм:



## Внимание!

! Закрашивая тестовый рисунок, карандаши (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

*Краткий «ключ» для расшифровки фрактальных образов*

Как показывает практика работы с текстовым фрактальным рисунком, человеку, особенно начинающему, довольно тяжело сразу вспомнить и освоить всю информацию о линиях, ячейках и функциях цвета, которая приведена выше. Для того чтобы упростить задачу анализа Ваших первых фрактальных рисунков и чтобы освоение фрактального метода шло более динамично, предлагаем краткое описание фрактального «ключа».

Анализ линий, ячеек и цветовой гаммы рекомендуется проводить в такой последовательности:

1. Черты характера человека.
2. Различные качества человека.
3. Физическое и эмоциональное состояния человека.

Необходимо строго ориентироваться на логические выводы при анализе фрактального рисунка.

Если рисунок содержит характерные особенности, которые занимают до 60–75 % его площади, это указывает на то, что качества и черты автора, а также его состояние ярко выражены.

Особенности, занимающие 30–35 % площади рисунка, указывают на средний уровень показатель качества и черт характера.

Особенностями являются:

- линии;
- размер и конфигурация рисунка;
- цветовая гамма рисунка, отдельные доминирующие цвета и оттенки.

Они обозначают ярко выраженные черты характера, индивидуальные качества и особенности поведения и состояния автора рисунка.

### **Правила по расшифровке фрактального рисунка**

1. Выписать из книги краткий «ключ» на отдельный лист.
2. Отметить карандашом пункты, которые наиболее характерны для Вашего рисунка.
3. Отмеченные позиции–пояснения выпишите в отдельную тетрадь (в нее Вы будете переписывать текстовые расшифровки тех, с кем будете работать, используя «ключ», в дальнейшем).

Совокупность расшифровок ключевых позиций, выписанных в тетради, и будет являться отражением удивительной неповторимой, глубоко индивидуальной структуры Ваших характеристик.

Не забудьте, самым первым текстовым рисунком, который Вы расшифровываете, должен быть Ваш собственный рисунок.

#### *1. Линии*

**Четко прочерченная линия** – уверенный, твердый характер, целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность.

**Нажим при проведении линии не везде одинаковый** – чаще всего это творческий человек с гибким характером, мечтатель, с не всегда устойчивыми эмоциями, иногда проявляющий неуверенность в себе.

**Слабо прочерченные линии** – болезненное состояние, комплексы, заметная неуверенность в себе.

**Резкие, угловато прочерченные линии** – эмоциональное напряжение, стрессовое состояние.

**Линии с плавными переходами** – гармоничное, стабильное состояние.

Расположение линий по концентрическому кругу, кругообразный повтор в рисунке – склонность к навязчивым состояниям, неврозам.

### *2. Размер и конфигурация рисунка*

**Маленький рисунок (не более 1/3 площади листа)** – с одной стороны, комплексы и заниженная самооценка, с другой – склонность к эгоцентризму.

**Средний размер (около 2/3 листа) и овальный периметр рисунка** – чаще всего, это показатель уравновешенного характера.

**Большой рисунок (значительно больше 2/3 площади листа) с линиями, выходящими за пределы листа** – нестабильное эмоциональное состояние, в некоторых случаях неспособность к концентрации внимания.

**Прямоугольная форма периметра рисунка** – прямолинейный, зачастую сложный характер.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру – яркая индивидуальность, неординарность, в некоторых случаях нестабильность характера.

### *3. Ячейки. Конфигурация и размеры*

**Гармоническое сочетание размеров ячейки на всей площади рисунка (1/3 крупных, 1/3 средних, 1/3 маленьких)** – говорит о неуверенности в себе, целеустремленности, нестабильности.

**Большое количество крупных ячеек** – добрая, открытая натура.

**Большое количество средних ячеек** – исполнительность, аккуратность, педантизм, наличие аналитических способностей, склонность к точным наукам.

**Большое количество мелких ячеек** – закомплексованность, стремление к детализации, в некоторых случаях – неуверенность в себе, но не всегда аккуратность и старательность.

**Плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм** – рассудительный, спокойный характер, склонность к творчеству.

**Большое количество геометрических форм** – ярко выраженная склонность к анализу, скептицизм в оценках, прямолинейный, авторитарный характер.

**Резко прочерченные, угловатые ячейки** – эмоциональная нестабильность, раздражение, стресс.

*Примечание.* Внимательно проанализируйте геометрические формы ячеек:

а) заметное количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения;

б) геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняющие весь или большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также этому человеку могут быть присущи такие черты, как целеустремленность бескомпромиссность.

#### 4. Пятна

**Маленькие черные (точечными пятнами) ячейки** – наличие качества «формирователя» событий (о чем человек думает, то и происходит).

**Любое небольшое черное пятно** – свидетельство начала изменений событий в настоящем времени.

**Заметное количество средних пятен или большое пятно черного цвета** – энергетический голод, обессточенность (нежелательный труд, работа вхолостую).

**Большое локальное темное пятно** – острая проблема личного характера.

#### *5. Характерные цветовые акценты*

**Большие ячейки красного цвета** – предрасположенность к навязчивым состояниям, тревожность.

**Заметное количество красных пятен среднего размера** – напряженность, неустойчивые эмоции

**Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета** – долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

**Большое количество оттенков зеленого цвета** – природная способность организма к саморегуляции.

**Одна или несколько крупных ячеек лилового цвета** – тревожное состояние, агрессия, острый стресс.

#### *6. Цвет*

**Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка** – высокая концентрация внимания, исполнительность, пунктуальность.

**Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета** – говорят о значительной невостребованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее:

– Лимонно-желтый – цвет педагога, учителя.

– Цыпляче-желтый – цвет «ретранслятора», передатчика информации, комментатора.

**Зеленый цвет всех оттенков** – цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству.

**Синий цвет (оттенки):**

Голубой – цвет спокойной энергии.



Синий и темно-синий – цвет холодной равнодушной энергии.

Сиреневый – цвет сильной энергии.

Фиолетовый – цвет фонтанирующей энергии.

Лиловый – цвет мощной, неуправляемой энергии.

**Красный цвет (оттенки):**

Розовый – цвет теплой энергии.

Алый, малиновый – цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый – цвет силы, агрессивной энергии.

Оранжевый цвет – цвет жизненной, сексуальной энергии.

Светлые оттенки (золотистый, бежевый, охра, песочный) коричневого цвета – цвет чистой энергии, святой энергии.

**Коричневый** – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими цветами и оттенками).

**Темно-коричневый** – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками).

**Серый цвет** – цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными цветами – пограничное состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.

**Черный цвет** – цвет энергетической ямы, вакуума, пустоты, энергетического обесточивания.

*Примечание.* В целом, говоря о цвете, необходимо отметить следующее:

а) темные оттенки цветов показывают наличие чрезмерных (порой приобретающих отрицательное значение) качеств энергетических функций цвета;

б) средняя насыщенность цвета – оптимальные качества по энергетическим качествам цвета;

в) светлые, прозрачные тона каждого цвета – резервные или мало проявленные качества по энергетическим функциям цвета.

В заключение хотелось бы отметить, что анализ может быть объективным лишь в том случае, когда он сопровождается четко построенными и логически выверенными понятиями. А субъективные размышления, которые являются непременным условием процесса анализа, должны соответствовать строгой логике фрактального «ключа».

*Инструкция.* Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите его рисунок по-другому. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые Вам понравились, и «-» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

При анализе выявленных «Я-концепций»; мы опираемся на феноменилистический подход К. Роджерса, основывающийся на следующих положениях: поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия; этот ракурс по своей природе субъективен; всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция». «Я-концепция» – это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение, соответственно «Я-концепция» регулирует поведение [К. Роджерса, 2002]. Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция» – это совокупность всех

представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. «Я-концепция», в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем. В определении, принадлежащем Стейнсу (1954), «Я-концепция» формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

«Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий [Р. Бернс, 1986]. Стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения.

Значимость любого из аспектов нашего отношения к собственной личности определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Этот эффект «контекстуальной обусловленности» многих самоустановок позволяет объяснить парадокс личностной рассогласованности. Как уже отмечалось, личность стремится к достижению внутреннего единства. Существование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоре-

чивых проявлений Я-концепции, что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликта. Таким образом, с одной стороны, личностная рассогласованность, возникающая вследствие принятия нами различных социальных ролей и действий в различных обстоятельствах, сопровождает нас на протяжении всей жизни, а с другой – мы стремимся преодолеть эту рассогласованность, избавиться от нее в те моменты, когда она возникает с особой отчетливостью. Дифференциация «Я-концепции» в реальном жизненном проявлении человека играет положительную роль, поскольку негативная самооценка, сформировавшаяся в одной сфере нашей жизни, не может с легкостью «резонировать» в других сферах [Р. Бернс, 1986].

Внутренние противоречия «Я-концепции» достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию.

Поскольку в детстве «Я-концепция» является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его Я-концепции.

Представления индивида о самом себе («Образ Я»), как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Значимость элементов самоописания и соответственно их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт. Самооценка – аф-

фективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением [Р. Бернс, 1986]. Принятию в нашей методике соответствует «+», а осуждению «-». «Я-концепция» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже эмоционально нейтральные, на первый взгляд, характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку. Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его «Я-концепции». При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвычайно трудно.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. «Я-концепция» действует как своего рода внутренний фильтр, ко-

торый определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтра ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе [Р. Бернс, 1986].

Итак, «Я-концепция» определяет, во-первых, то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации, а во-вторых, то, как он будет интерпретировать действия других. Третья функция «Я-концепции» заключается в том, что она определяет также ожидания индивида, то есть его представления о том, что должно произойти. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества» [там же].

«Я-концепция» является важным фактором организации психики и поведения индивида, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий индивида.

*Интерпретация рисунков:* авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции». Название, которое вашему рисунку дают другие люди позволяет вам понять как абстрактный «Другой» воспринимает Вас (образ «Я» в глазах «Другого»). Сущностные признаки понятий отраженных в названии рисунка переносятся на психологическую сферу. Необходимо так же учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того прилагательные, которыми сам человек характеризует образ отраженный в названии рисунка также говорит о его восприятии самого себя. Синтез данных характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии. Образ «Я» отраженный в названиях рисунка может вызывать принятие (+) или непринятие (-) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия.

*Пример: Дракончик не такой как все, с большим потенциалом, самодостаточный, целеустремленный, активный, но сейчас маленький и еще слабый, боится непонятого. Это характеризует жизненную ситуацию человека на данный момент. Допустим авторское название рисунка «Дракончик» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя, но на данный момент он чувствует себя уязвимым.*

*Пример: Монах – индивидуалист, самодостаточный, целеустремленный, отрешенный. Это его потенциал. Монах может либо молиться, либо отдыхать, либо прятаться, что характеризует жизненную ситуацию человека на данный момент. Монах может быть здоровым, сильным, красивым или нет; добрым, злым, умным, хитрым, простоватым. Допустим, авторское название рисунка «Монах» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя, но на данный момент человек избегает людей, так как ищет уединения.*

*Отсюда вытекает, что, используя рефлексия, необходимо вместе с клиентом определить реальный желаемый результат развития, внутренние факторы, блокирующие его потенциал (отказ от взаимодействия) и приводящие к развитию неблагоприятной ситуации («уход» из мира).*

## **II этап – исследование технологии взаимодействия**

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+,-), рассмотрим возможные варианты отношений человека с другими людьми [И.Ю. Полякова, 2007; Г.В. Валеева, 2014 (табл. 6)].

**Варианты взаимоотношений**

Авторское название	Название, полученное от «Другого»	Интерпретация
1) Я «+»	1) он (она) «-»	1) созависимость – ведущий: господство, подавление;
2) Я «-»	2) он (она) «+»	2) созависимость – ведомый: подчинение;
3) Я «+»	3) он (она) «+»	3) гармония, партнерство;
4) Я «-»	4) он (она) «-»	4) отказ от взаимодействия.

В общем случае под психологической зависимостью понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этого положительных переживаний. На основе зависимости развивается созависимость. Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются: 1) отсутствием психологической автономии; 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – созависимостью); 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; 4) низкой самооценкой; 5) неосознанным иррациональным поведением,



о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В созависимых отношениях ярко проявляются две формы:

Пассивная форма созависимости – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несказанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно [И.Ю. Полякова, 2007; Г.В. Валеева, 2014].

*Активная форма созависимости* – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. «Вбирая» в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося также, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а созависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение [10].

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих

проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой. Созависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один человек поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности и не заботится об окружении. Созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать [О.А. Шорохова, 2005].

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуатировать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он становится зрелой, ответственной личностью и способен идти дальше – к партнерским отношениям. Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от созависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности каждого. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть.

Два состоявшихся человека строят гармоничные отношения с окружающим миром для полноты его познания и сотвор-

чества в нем, не опасаясь потерять себя как личность. В данном случае под состоятельностью можно понимать баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека в окружающем мире, основанных на доверии и сотрудничестве, благодаря которому человек может реализоваться и чувствует себя востребованным в обществе [И.Ю. Полякова, 2007; Г.В. Валеева, 2014].

Семья, которая может обеспечить гармоничное развитие своих членов, как взрослых, так и детей, может считаться здоровой (или функциональной). Отношения, которые складываются в здоровой семье, предоставляют уникальную возможность для духовного развития каждого ее члена. Супруги в такой семье помогают друг другу двигаться по пути самопознания, увидеть, даже в напряженные моменты жизни, новое направление, понять суть конфликта, оценить ценность полученного урока, сделать следующий шаг.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие, как справедливое разделение ответственности. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

*Интерпретация: Авторское название рисунка «Дракончик» и «Монах» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя. Мнение других о себе автор рисунка «Монах» не оценивает никак (ставит 0), что говорит о вытеснении проблем взаимодействия по типу «господство», приводящем к деструктивному способу разрешения ситуации («уход» из мира).*

*Некоторые мнения других о себе автор рисунка «Дракончик» оценивает как «+», но некоторые как «-», поэтому можно понять какие отношения для него конфликтные (господство), а какие-то – ресурсные (партнерские), важно то, какие отношения преобладают.*

### III этап – сказкотерапия

Сказкотерапия – процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем [Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.В. Гнездилов, С.А. Черняева, 1998]. Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, отражает сценарий жизни человека. Использование данной методики дает информацию, для глубокой рефлексии старого сценария жизни и прогнозирования, а также моделирования нового образа жизни.

Сказка представляет собой метафорический сценарий жизни человека. Психологический сценарий – это бессознательный жизненный план, предписывающий, каков будет итог, и как мы к нему придем. Сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение, принятое в детстве; 4) реальную заинтересованность в каком-то особенном методе успеха или неудачи; 5) убеждающую установку или правдоподобие [Э. Берн, 2009]. На решение в выборе жизненного сценария оказывают влияние внешние факторы и воля ребёнка. Таким образом, по Э. Берну, судьбу человека определяет его жизненный сценарий, запрограммированный в детстве под воздействием родителей и отредактированный несколько раз по мере взросления и расширения круга общения. Люди с взаимодополняющими сценариями взаимодействуют друг с другом, в ином случае – расходятся. Сценарная роль подразумевает поведение, реплики и интонацию человека, с помощью которых он получает ожидаемую реакцию от окружающих. В основе сценария лежат бессознательные установки человека на себя, т.е. его «Я-концепция». Значимость любого из аспектов этих самоустановок определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Сосуществование конфликтных

самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений «Я-концепции», что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликтного жизненного сценария. Признаком сценария является его повторяемость. Сценарий, ограничивающий развитие человека, можно изменить. По мнению Эрика Берна, это могут сделать такие явления, как «любовь, война и психотерапия». Наиболее управляема из них психотерапия. Чтобы изменить сценарий в процессе психотерапии, необходимо: осознать его, научиться выявлять ограничивающие установки и трансформировать их. Анализ и изменения сценарной сказки как раз и позволяют преодолеть эту рассогласованность. В сюжете сказки можно выделить 4 стадии, каждая из которых имеет свое значение в жизни человека [Г.В. Валеева, 2014] (табл. 7).

Сказочные сценарии участников группы обсуждаются группой. Проведенный анализ позволяет выявить противоречия, заложенные в жизненном сценарии и отраженные через сказку. Эти противоречия и создают проблему на данном этапе развития. Затем сказочные сценарии уточняются и проигрываются. Автор своего сказочного сценария и является режиссером-постановщиком своей сказки. Остальные участники группы – его послушные актеры, без права собственного мнения. После каждого проигрывания уточняются проблемные зоны и намечаются пути их трансформации. Сказочные сценарии проигрываются по мере готовности авторов. Ведущий никак не влияет на этот процесс. После проигрывания проводится повторное обсуждение сценарных сказок участников, выясняются подробности, требующие корректировки.

Таблица 7

## Значение стадий в жизни человека

Стадии развития системы	Формирование образа «Я»	Этапы жизненного пути героя	Вопросы для анализа содержания сказки на данном этапе
1	2	3	4
1. Зарождение (взаимодействие) (формопостроение)	«Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать – на основе уже имеющегося прошлого опыта	1) рождение героя, 2) жизнь в отчем доме, 3) уход из отчего дома	О чем сказка? Каков основной смысл сказки? Кто главный герой? В чем основной конфликт?
2. Становление (взаимодействие)	«Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с интенцией надсистемы и возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	4) выбор пути, 5) проверка на «доброе сердце», 6) обретение помощников	Каким образом герой пытается разрешить конфликт: – активно, пассивно; (сам или передает ответственность другому); – прямой агрессией (достает меч и рубит голову); – хитростью; – волшебством; и др.

Окончание табл. 7

1	2	3	4
3. Развитие (управление)	«Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, т.е. с его представлениями о том, каков он на самом деле по отношению к целям развития	7) борьба и победа, 8) возвращение домой, 9) возрождение	Почему герой совершает те или иные поступки? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Что приносят его поступки другим людям? Герой разрушитель или созидатель?
4. Реализация (переходная, синтезирующая)	«Я-концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни	10) прибытие домой, 11) обретение нового образа, 12) свадьба и коронавание	Что он хочет получить в результате? (его цель) Какова мораль сказки? Чему она научила? Как этот опыт применяется в жизни?

В особых случаях на данном этапе назначается индивидуальное консультирование.

На следующем этапе создается новый сказочный сценарий, который затем вновь будет проигрываться участниками группы.

Для написания сказки, как используйте алгоритм развития системы человека в цикле 12-и этапов жизненного пути. Человек неоднократно проходит все эти этапы в течение своей жизни, на разных витках спирали развития...

1. Рождение героя. На этом этапе мы знакомимся с героем (авторское название фрактального рисунка). Узнаем, где он родился, в какой семье. Главным героем может быть кто и что угодно. Узнаем о его личностных особенностях – дурак или «умен не по годам», о его устремленности к реализации цели, программы, проекта развития его системы жизни. Планирование жизни главного героя и действий, их смысл. «Королевское начало» есть в каждом человеке, но нужно проделать длинный и сложный путь, чтобы уникальный, индивидуальный дар был раскрыт и применен.

3. Жизнь в отчем доме. Этап развития в отчем доме проходит каждый человек. На его протяжении человек принимает, впитывает, познает родительский опыт и формирует мировоззрение, накапливает информацию об окружающем мире, аккумулирует в себе энергию родительской любви, которая будет ему опорой в его самостоятельной жизни. Смысл данного этапа: интеграция (требуемых для новой системы) подсистем из материи старых систем (предшествующего цикла); ресурсы жизни; обеспеченность действий необходимыми условиями.



3. Расставание с родным домом. Для этого главный герой отправляется в путь. Расставание с домом может быть как добровольным, так и вынужденным. В сказках наблюдается достаточно широкий диапазон причин, которые побуждают героя покинуть родительский дом: спасение похищенной принцессы, поручение отца или царя, изгнание, «желание других посмотреть, себя показать»... Отделяясь от родителей и лишаясь их поддержки, главный герой, как и реальный человек, может рассчитывать только на себя. Какую дорогу он выберет, каким будет его путь – это тема следующего этапа сказки. Внутренний смысл этого этапа: взаимодействие подсистем посредством познания, адаптации, кооперации и распределения ролей в будущей системе; установление связей и распределение ресурсов, действий.

4. Выбор пути. На предыдущем этапе герой принял решение действовать самостоятельно. Часто в сказках на этом этапе герой приезжает на распутье. Перед ним три дороги, и вся жизнь его зависит от того, какой путь он выберет. Герой делает выбор в соответствии с целью, с которой он покинул отчий дом. Внутренний смысл этого этапа: конкретизация цели и тактики (технологии) построения формы системы посредством взаимодействия и взаимопринятия подсистем. Сценарий поведения, алгоритм действий; обучение исполнителей, учет ответной реакции.

5. Проверка на «доброе сердце». И вот выбор сделан. Следуя по этой дороге, он встречается разных существ, нуждающихся в его помощи. Он может проехать мимо, сославшись на то, что это отвлекает его от главной цели. Но в сказках герой всегда приходит на помощь. Эти ситуации – проверка на доброе сердце. Внутренний смысл этого этапа: управление построени-

ем системы через индивидуализацию, дифференциацию и систематизацию ее подсистем. Детализация, организация и управлений действиями.

6. Встреча с будущими помощниками. Каждое доброе дело, сделанное от чистого сердца, приносит герою новых друзей, способных помочь ему в трудную минуту.

В жизни человека это этапы осознания смысла существования и поиска своего места в жизни и решения следующих задач:

- Принятие самого себя таким, какой есть, своего потенциала.
- Принятие своего пути.
- Принятие закона гармоничных взаимоотношений.

Таким образом, герой получает полную возможность самому строить свою жизнь, опираясь на доверие, совесть, интуицию, взаимовыручку. Внутренний смысл этого этапа: подготовка и интеграция подсистем в новую систему посредством выстраивания их иерархических взаимосвязей и контроля этого процесса. Контроль, самопроверка, коррекция точности действий.

7. Борьба и победа. Это кульминация сказки. Герой достигает цели своего пути и вступает в борьбу с персонифицированным злом (Кощей Бессмертный, Баба Яга, Колдунья...). Он, иногда не сразу, но все же одерживает победу и получает то, зачем шел. Борьбу со злом можно найти и в реальной жизни человека. Бывают моменты, когда человек ощущает, что в его жизни происходит что-то не так. Приходит осознание, что перемены необходимы. И когда к нам приходит осознание, что же все-таки надо поменять, мы отрубаем последнюю голову дракону. Борьба со злом может быть и внешней. Человеку реально приходит-

ся противостоять ситуациям, где он оказывается в положении сказочного героя, борющегося с Драконом. Побеждая физически или духовно, человек становится сильнее и мудрее. Внутренний смысл этого этапа: систематизация и индивидуализация подсистем как самопознание каждого места и роли, что и есть реализация общей цели, учет реальной ситуации (этапы 1–6) для выполнения ранее намеченных и подготовленных планов.

8. Возвращение домой. Трудности пути. Оказывается, что победа над злом не означает конца испытаний. Оказывается, что побеждено лишь открытое зло. Герой перешел на более высокий уровень развития и возможностей, и наивно было бы полагать, что это не вызовет зависти окружающих. На этом этапе герой должен решать задачи с позиции приобретенного нового опыта. Действуя, применяя прошлый опыт и знания, герой погибает. Мудрость сказки заключается в том, чтобы на примере главного героя показать, что достигнутая цель, результат – еще не конец пути, а только указание на то, что мы движемся в правильном направлении. Основной задачей оказывается не победа над злом, не новые знания и опыт, а умение все это правильно и вовремя применить в изменившихся условиях. Внутренний смысл этого этапа: при прятии общей цели подсистем их трансформация в направлении интеграции в единую структуру системы (качественное объединение). Объединение действий (усилий, планов) для достижения результата.

9. Возрождение. В некоторых сказках на этом этапе герой рождается заново (мертвая вода и живая, что означает: мертвая вода смывает все прошлые установки, иллюзии, инфантилизм, то, что тормозит развитие; живая вода раскрывает новые творческие способности, силу мудрости, дальновидность). Ему помогают возродиться друзья и помощники, которых он приобрел

в Пути. После этого герой может победить всех врагов: и внутренних и внешних. Контроль функционирования подсистем и расширение пространства их возможностей для управления системой. Анализ и коррекция ошибок в полном алгоритме действий и их совершенствование.

10. Прибытие домой. И вот, наконец, все трудности позади, показался отчий дом, но все изменилось (его считают либо погибшим, либо злодеем, дом порушен или невеста выходит за другого...). Но герой уже сталкивался со скрытым злом на предыдущем этапе, теперь он очень осторожен и мудр. Используя весь опыт пройденного пути, прибегая к помощи верных товарищей, он проходит, последние испытания и восстанавливает справедливость. Он воссоединяется со своими корнями для того, чтобы они впоследствии служили ему опорой во взрослой жизни. Внутренний смысл этого этапа: контроль функционирования всей системы, систематизация, интеграция систем в метасистеме. Достижение планируемого результата и сравнение с планом.

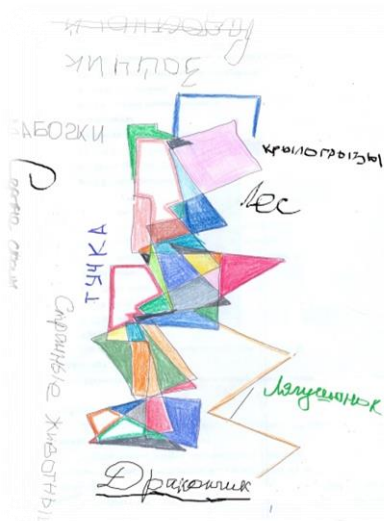
11. Обретение нового образа. Однако для того, чтобы все увидели в нем произошедшие изменения, ему нужно изменить облик, стать пригожим «что ни в сказке сказать, ни пером описать». На этом этапе происходит окончательная трансформация героя. Жизненный смысл этого этапа для человека – «стань родителем для собственных родителей, прими их такими, какие они есть, прости детские обиды и открой сердце для любви к роду». Внутренний смысл этого этапа: межсистемная активность как служение метасистеме; реализация деятельности, новый имидж.

12. Свадьба. Коронование. Только теперь герой может праздновать свою победу. «Королевское начало» раскрыто и воплощено. Он приобретает новый социальный статус, а это

предполагает новые цели и большую ответственность. Но наш герой к этому готов. С честью, выдержав все испытания, он способен мудро править своей страной и своей жизнью. Оценка результата интеграции подсистем в системе и степень реализации цели в метасистеме. Результат выполненных действий. Извлеченные уроки. Внутренний смысл этого этапа: переходный процесс как определение возможностей совершенствования системы, исходя из цели метасистемы.

### Примеры работы со сказочными сценариями

#### Пример 1



Описание проблемы. Мужчина, конфликтующий со всеми коллегами и начальством, хочет получить их признание, но у него ничего не получается.

**Авторское название рисунка: «Дракончик».**

**Сказка «Дракончик».**

Жила-была семья Драконов: папа-дракон, мама и Я. Папа-дракон был очень сильным и могущественным, он охранял лес и обеспечивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой

печивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой

папа куда-то улетел, и после того, как он вернулся, Я случайно подслушал его разговор с мамой.

Мама: Ты очень встревожен. Что случилось?

Папа: На меня едва не напали крылогрызы («—» название рисунка «другим» человеком)!

Мама: Какой ужас. Где же нам теперь брать серную траву для того, чтобы дышать огнем?

Папа: Все равно придется летать на дальние скалы, больше нигде ее взять.

*Конфликт.*

Я оторопел: Оказывается, мой отец не самый сильный и могущественный, и опасность для драконов есть – это крылогрызы.

И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов. На следующий день Я отправился в путь. Но Я не знал, куда идти, и самое главное, не знал, у кого об этом спросить. Мне было очень страшно, но решимость моя не ослабевала. Я вышел на середину поляны и громко крикнул: «Выйдете все сюда!».

Звери боялись, хотя и уважали драконов, поэтому в страхе они все вышли на поляну. – Вы знаете, кто такие крылогрызы? И где они живут? – спросил Я. – Нет, – сказали звери, на всякий случай, выглядывая из укрытия, – мы не знаем кто это.

*Активизация ресурсной части личности Дракончика.* Вдруг на поляну выпрыгнул «Радостный зайчик» (+), его так назвали потому, что он всегда радостно встречал все новое и не боялся ничего.

– Я слышал от одной птицы, что они живут на Серых скалах. А Серые скалы находятся на Юге, – сказал «Радостный зайчик».

– Я пошел, – сказал Я.

Все вздохнули с облегчением.

– Почему никто не захотел со мной разговаривать? – подумал Я. – Наверное, Я всех очень напугал своим грозным голосом.

*Обучающие ситуации:*

Обучающая ситуация №1: Узнай и пойми окружающий мир.

Проходя мимо болотца, Я увидел лягушонка (+), который от страха передо мной прыгнул и застрял в расщелине березы.

– Ты чего так испугался? – спросил Я.

– Тебя, – заикаясь, сказал лягушонок, – я никогда не видел такого страшилища.

– А куда ты идешь? – спросил «лягушонок».

– Я ищу Серые скалы и крылогрызов. А ты не знаешь, где они находятся?

– Знаю.

– А кто это – крылогрызы?

– Увидишь. Иди в горы.

Я поднимался все выше в горы и увидел, как на меня опускается синяя тучка (–). Я испугался и начал дуть огнем на нее. Но тучка от этого стала расти, так как от огня вода из тучки испарялась, образовывался пар, который увеличивал тучку.

Обучающая ситуация № 2.

Интерпретация: Тучка – это бессознательный страх (боязнь беспомощности); лягушонок – это неосознанные возможности.

Тучка увеличивалась и была готова уже накрыть меня, во всяком случае, так мне показалось.

– Ну, вот и пришел мой конец. Какие они ужасные, эти крылогрызы, – подумал Я.

Но подул ветер, и Тучка улетела.

Мораль: всегда что-то или кто-то может тебя спасти.

*Интерпретация:* жизнь зависит от случайностей, а не от меня самого.

Проходя через молодой лесок, Я увидел странных животных (–).

Это были зеленые червячки, которые ползали по листьям и объедали их.

– Кто вы? – спросил Я.

– Мы гусеницы, – ответили червячки.

Я остановился и стал рассматривать гусениц.

– Гусеницы – это на самом деле бабочки.

– Что?! Вот эти яркие, красивые, нежные, свободные бабочки – это вот эти противные червяки? – Я был очень удивлён.

– Во-первых, не противные, а по-своему красивые. Посмотри вокруг, какие мы разные.

Я внимательно присмотрелся к гусеницам и увидел, что они действительно разные: зеленые с полосками, в крапинку, красные, желтые, черные пушистые, всякие и, пожалуй, красивые.

– Бабочки не сразу становятся такими красивыми, – сказали гусеницы. – Они сначала откладывают яйца, а из яиц вылупляются гусеницы. Гусеницы питаются зелеными листочками и растут, потом они покрываются специальной оболочкой, перестают двигаться, лежат и ждут, когда в них сформируется бабочка, затем оболочка раскрывается и бабочка появляется на свет.

Я подошел к Серым скалам и стал подниматься вверх, в поисках крылогрызов.

*Метафорический кризис:*

Вдруг Я заметил на своих крыльях странных разноцветных червячков.

– На меня напали крылогрызы, теперь я точно умру! От них нет спасения, – тихо проговорил Я.



– Кого-то они мне напоминают? – подумал Я, – да это же гусеницы! Они приняли мои крылья за листья, потому что здесь нет ничего более похожего на листья.

*Возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед:*

Я с гусеницами на крыльях прилетел к папе и маме и рассказал им всё про злые ветра с голых степей, про унесённые тучки, голодных гусениц-крылогрызов. Затем я стряхнул крылогрызов, и мы с папой закопали (1 вариант – сожгли) их. Опасность миновала. Я чувствовал себя сильным и уверенным, а от этого рождалось ещё какое-то новое прекрасное чувство, похожее на чувство полета, когда ты сливаешься с небом.

*Описание торжества по поводу побед главного героя:*

Мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо кончилось, и что Я оказался смелым и умным.

### **Анализ первичной сказки «Дракончик»**

Ведущий: О чем сказка?

Автор: Сказка о том, как стать уверенным в себе и сделать жизнь других лучше.

Ведущий: В чем конфликт?

Автор: Конфликт между моим желанием быть лидером в коллективе и неумением выстраивать отношения в коллективе.

Ведущий: Каким способом ты (герой) решаешь этот конфликт?

Автор: Путем агрессивного подавления других (И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов).

Ведущий: Чего хочешь достичь?

Автор: Признания.

Ведущий: Почему ты (герой) хочешь признания (мотив)?

Автор: Признание обеспечивает безопасность.

Ведущий: Существует конфликт между личностью и коллективом. Способ решения конфликта: деструктивный – агрессивное личностное подавление других; необходимо ввести в сказку конструктивный способ решения конфликта – выстраивание межличностных отношений, согласование целей между членами коллектива (изменение установки внутреннего ребенка «Я-зеркальное»).

Цель деструктивная – получение признания для себя. Её необходимо заменить на конструктивную – признание для коллектива, и тогда герой как член коллектива тоже получает признание, но не за счет других, а вместе с другими («Я-концепция»).

Мотив (для чего?) деструктивный – личная безопасность; конструктивный – коллективная безопасность. Личной безопасности можно достичь только при достижении коллективной безопасности («Я-реальное»).

Автор: мораль: Когда выстроены гармоничные отношения между людьми в коллективе, то каждый получает признание и чувствует себя в безопасности. «Когда всем хорошо, то и мне хорошо».

### **Сказка «Дракончик» (изменённая)**

Жила-была семья Драконов: папа-дракон, мама и Я. Папа-дракон был очень сильным и могущественным, он охранял лес и обеспечивал порядок в нем. Мама-дракониха старалась сделать все, чтобы папе было хорошо. Я очень любил своих родителей и очень их уважал. Я очень не любил их огорчать. Однажды мой папа где-то летал, и после того, как он вернулся, Я случайно подслушал его разговор с мамой.

Мама: Ты очень встревожен. Что случилось?

Папа: На меня едва не напали крылогрызы («–» название рисунка «другим»)!

Мама: Какой ужас. Где же нам теперь брать серную траву для того, чтобы дышать огнем?

Папа: Все равно придется летать на дальние скалы, больше нигде.

*Конфликт:*

Я оторопел: Оказывается, мой отец не самый сильный и могущественный, и опасность для драконов есть – это крылогрызы.

И тогда Я решил, что должен помочь отцу и уничтожить крылогрызов. На следующий день Я отправился в путь. Но Я не знал, куда идти, и самое главное, не знал, у кого об этом спросить. Мне было очень страшно, но решимость моя не ослабевала. Я вышел на середину и громко крикнул: «Выйдете все на поляну!».

Звери боялись, хотя и уважали драконов, поэтому в страхе они все вышли на поляну. Вы знаете, кто такие крылогрызы? И где они живут? – спросил Я. – Нет, – сказали звери, на всякий случай, выглядывая из укрытия.

*Активизация ресурса:* «Радостный зайчик» – ресурсная часть личности дракончика

Вдруг на поляну выпрыгнул «Радостный зайчик» (+). Его так называли, потому что он всегда радостно встречал все новое и не боялся ничего.

– Ты хочешь узнать, кто такие крылогрызы и где они живут? – спросил «Радостный зайчик».

– Да, – сказал дракончик.

– Я не знаю кто это. Но я слышал от одной птицы, что они живут на Серых скалах. А Серые скалы находятся на Юге. Я могу показать где, но ты должен что-то сделать для этого!

– Что? – спросил Я.

– Попроси меня об этом.

– Я не умею просить, – сказал Я, – но мне очень нужно.  
– Хорошо, я пойду с тобой, – сказал «Радостный зайчик».  
И они пошли вместе. Остальные вздохнули с облегчением.  
– А почему никто не захотел, кроме тебя, со мной разговаривать? – спросил Я.

– Ты всех очень напугал своим грозным голосом.

– У меня просто такой голос. А почему ты не испугался?

– Я посмотрел тебе в глаза и увидел, что они добрые.

По дороге мы разговорились и узнали друг друга лучше.

«С Дракончиком очень интересно», – подумал «Радостный зайчик».

«Зайчик такой добрый» – подумал Я. Так они и шли.

#### *Обучающие ситуации*

Обучающая ситуация № 1: Узнай и пойми окружающий мир.

Проходя мимо болотца, мы увидели лягушонка (+), который от страха перед дракончиком прыгнул и застрял в расщелине березы. Зайчик и Я вытащили лягушонка.

– Ты чего так испугался? – спросил Зайчик.

– Его, – заикаясь, сказал лягушонок, показывал на дракончика. – Я никогда не видел такого страшилища.

– Посмотри, какие у него добрые глаза, – сказал Зайчик, – а выглядит он так просто потому, что так выглядят все драконы.

– А куда вы идете? – спросил лягушонок

– Мы ищем Серые скалы и крылогрызов. А ты не знаешь, где они находятся?

– Знаю.

– А кто это – крылогрызы?

– Увидите.

Мы пошли дальше вместе, все ближе узнавая друг друга и все больше сближаясь.

Мы поднимались все выше в горы. Неожиданно мы увидели, как на нас опускается синяя тучка (-). Я испугался и начал дуть огнем на нее. Но тучка от этого стала расти, т.к. от огня вода из тучки испарялась, образовывался пар, который увеличивал тучку.

#### *Обучающая ситуация № 2.*

Интерпретация: Тучка – это бессознательный страх (боязнь беспомощности); Лягушонок – это неосознанные возможности.

Тучка увеличивалась и была готова уже накрыть меня, во всяком случае, так мне показалось.

– Ну, вот и пришел мой конец.

– Какие они ужасные, эти крылогрызы, – подумал Я.

– Прекрати тратить свой огонь! – Я неожиданно услышал голос лягушонка.

– Ну, что ты на неё напал? – сказал лягушонок. – Это всего лишь тучка. Ты что, тучки не видел?

Сейчас подует ветер и она улетит. Кстати, а ты не мог бы сдуть её в сторону леса, а то там давно не было дождя.

Я закрыл огненный клапан и сильно дунул на тучку. Она начала двигаться в сторону леса, а друзья пошли дальше.

*Мораль:* прежде чем бояться, изучи то, чего ты не знаешь и боишься, и подумай, как с этим быть.

*Интерпретация:* Косвенно затрагивается конфликт между родителями и дракончиком, т.к. те не рассказывают ему о мире и возможно сами к нему нечувствительны, а очень эгоцентричны. Одновременно закладывается предпосылка нового этапа развития отношений.

Проходя через молодой лесок, Я увидел странных животных (-).

Это были зеленые червячки, которые ползали на листьях и объедали их.

– Кто это? – спросил Я.

– Это? Да это гусеницы, – ответил на ходу зайчик.

Я остановился и стал рассматривать гусениц. Зайчик и лягушонок удивленно переглянулись:

– Ты что и гусениц не видел?

– Нет.

– Гусеницы – это на самом деле бабочки.

– Что?! Вот эти яркие, красивые, нежные, свободные бабочки – это вот эти противные червяки? – Я очень удивился.

– Во-первых, не противные, а по-своему красивые. Посмотри вокруг, какие они разные.

Я внимательно присмотрелся к гусеницам и увидел, что они действительно разные: зеленые с полосками, в крапинку, красные, желтые, черные пушистые – всякие и, пожалуй, красивые.

– Бабочки не сразу стали такими красивыми, – сказал лягушонок. – Они сначала откладывают яйца, а из яиц вылупляются гусеницы. Гусеницы питаются зелеными листочками и растут, потом они покрываются специальной оболочкой, перестают двигаться, лежат и ждут, когда в них сформируется бабочка, затем оболочка раскрывается и бабочка появляется на свет.

Так, слушая лягушонка, они подошли к Серым скалам и стали подниматься вверх, в поисках крылогрызов.

*Метафорический кризис:*

Вдруг Я заметил на своих крыльях странных разноцветных червячков.

– На меня напали крылогрызы, теперь я точно умру. От них нет спасения, – так тихо проговорил Я, что мои друзья даже не услышали.

– Кого-то они мне напоминают, – подумал Я. – Да это же гусеницы! Они приняли мои крылья за листья, потому что здесь нет ничего более похожего на листья.

Я позвал своих друзей и показал им, что страшные крылогрызы — это всего лишь гусеницы, которым здесь нечего есть и они просто умрут, если их не спасти. Друзья стали думать, как же их можно спасти. Они решили спуститься вниз, набрать много больших листьев и завернуть в них гусениц. Пока гусеницы будут есть листья, Я успею долететь до леса и выпустить их, а Заяц и Лягушонок сами придут в лес.

– Но как же сюда попадают гусеницы? – спросил Я.

– Нам надо сделать так, чтобы больше они сюда не попадали.

– Я слышал от своей мамы, что за лесом есть голые степи, с которых дуют сильные ветра и уносят листья с личинками бабочек, из которых появляются несчастные голодные гусеницы, к Серым скалам.

Друзья выполнили свой план.

*Возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед:*

Я, выпустив гусениц, прилетел к папе и маме и рассказал всё про злые ветра с голых степей, про унесённые тучки и листья с личинками бабочек, из которых появляются несчастные голодные гусеницы. Рассказывая об этом, Я чувствовал себя сильным и уверенным. А от этого рождалось ещё какое-то новое прекрасное чувство, похожее на чувство полета, когда ты сливаешься с небом.

*Описание торжества по поводу побед главного героя:*

Мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо закончилось, и что Я оказался смелым и умным. А папа-дракон,

выслушав мой рассказ, задумался и думал очень-очень долго. И не зря он был самым мудрым и главным драконом в лесу. Папа подумал и сказал: «На краю леса и голых степей растут лишь мелкие кустарники. Надо посадить там могучие деревья, которые не пустят ветра вглубь леса, и тогда тучки не будут улетать к Серым скалам, и личинки бабочек никогда не улетят из леса. Вот, что сказал папа-дракон. С этого дня все жители леса вместе с папой-драконом, Зайчиком и Лягушонком стали сажать деревья, и вскоре злые ветра с голых степей уже не могли проникнуть в лес.

В. (ведущий): Итак, мы с вами составили 2-ую сказку для дракончика, в которой он обретает уверенность через собственные достижения. Однако и Вы, вероятно, уже это заметили, почувствовали, что в первой сказке «автоматически» закладываются проблемные (кризисные) ситуации развития, которые требуют разрешения в последующих сказках. Это и есть постепенное изменение сценария жизни.

В.: С какими трудностями может столкнуться дракончик теперь, когда он стал уверенным?

Участник тренинга (Ут-1): Все, с кем он общался, теперь знают его другим.

В.: Конечно. И в первую очередь, родители.

Ут-2: Да они его вообще-то никуда не отпускали. Уйдя, дракончик нарушил иерархию и правила поведения в семье.

Ут-3: Если так произошло, то, значит, у дракончика нет взаимопонимания с родителями.

Ут-4: Кроме того, авторитет отца оказался под угрозой, т.к. сын решил ту проблему, которую не мог решить отец.



В.: Это очень серьезный конфликт, так как сам дракончик все равно еще не готов нести ту ответственность, которую несет отец.

В.: Сейчас нам необходимо отразить в сказке, как по-новому могут формироваться детско-родительские отношения. В этом нам поможет модель «Детско-родительских отношений».

В.: Обратите внимание, что в данной сказке отсутствуют бабушки. Поэтому у дракончика нет интуитивного понимания – как строить взаимоотношения. Интуитивное понимание как раз и выстраивается на основе традиций, норм, принятых в данной среде. У Дракончика в сказке нет и дедушки, поэтому ему очень трудно увидеть, узнать, почувствовать перспективу своего развития. Дедушка несет информацию о цели и перспективе развития (стратегии). Таким образом, у Дракончика возникают определенные трудности с пониманием иерархии, т.к. он не знает цели развития и не может опираться на традиции.

В.: Какие еще трудности закладываются при формировании сценария детско-родительских отношений?

Ут: У него нет братьев и сестер, поэтому он не научился выстраивать отношения со сверстниками.

В.: В новом «идеальном» сценарии сказки должны быть скомпенсированы все недостатки реального сценария, хотя бы на уровне знания о том, как должно быть, исходя из системы восприятия мира Дракончиком.

В.: Модель «детско-родительских отношений» хорошо использовать при формировании ролевого сценария сказки. Давайте посмотрим, как будет формироваться этот ролевой сценарий.

1. Необходимо постепенно в сказку ввести братьев, сестер, бабушку и дедушку. Начинать, вероятно, стоит с брата

(сестры) или наименее проблемного, с точки зрения семейной системы, персонажа. Вводимый персонаж будет нести информацию, соответствующую его месту в системных семейных отношениях, исходя из актуальной проблемы главного героя. Вероятно, брат поможет Дракончику понять, что может сделать лично он для улучшения жизни в лесу, а что отец и т.д.

2. Мать несет информацию о способе поддержания отношений, о желании перемен. Поэтому необходимо постепенно переходить от неконструктивного способа поддержания отношений к более конструктивному, с точки зрения системных отношений. Отразить это в первой сказке про дракончика не удалось, так как мама все еще проявляет эгоцентризм в отношениях (мама слушала и радовалась тому, что всё так хорошо закончилось, а дракончик оказался смелым и умным).

3. Отец несет информацию о способе управления. В этом случае нужно также показать постепенный переход от неконструктивного с точки зрения системы способа управления к более конструктивному. В нашей сказке про «Дракончика» отец-дракон уже начал решать ситуацию, исходя из коллективного блага, но сам способ управления остался директивным, так как он единолично принимает решения посадить деревья. Обратите внимание на то, что мы с вами сами оказались не готовы кардинально поменять способ управления в сказке. Это говорит о том, что по мере развития сказочного сюжета меняется не только ребенок, но и взрослый, сочиняющий сказку.

Процесс сочинения сказки очень энергозатратный, видимо это связано с тем, что по мере сочинения сказки происходят глубокие внутренние изменения участников.

Ведущий: Очень хорошо. Сейчас давайте выберем роли и проиграем эту сказку.

Выбрали роли:

- Дракончик – рассказчик (автор).
- Папа и мама (дополнительно введенные автором персонажи); «Радостный зайчик» – ведущий.
- Серые скалы, лес – предметы интерьера
- Ветер – участник тренинга № 1
- Тучка – участник тренинга № 2
- Крылогрызы – участник тренинга № 3, 4
- Странные животные – участник тренинга № 5, 6
- Бабочки – участник тренинга № 5, 6, 7
- Лягушонок – участник тренинга № 8

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка рассказчиком (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

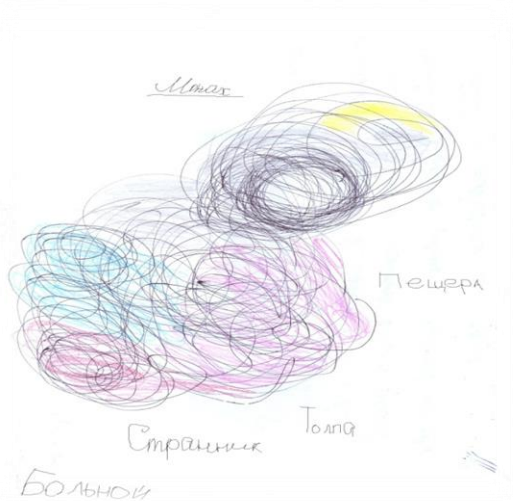
## **Пример 2**

Ведущий: Сегодняшняя наша встреча будет посвящена тому, чтобы понять, что мы сами создаем трудности в своей жизни и определить пути выхода. Для того чтобы понять, как они возникают, мы рассмотрим сказку с точки зрения жизненного сценария человека.

Участники семинара рассказывают свою сказку и показывают свой рисунок. Это дает информацию о наиболее актуальных (проблемных) ситуациях для того, кто рассказывает сказку.

Цель: понять причины возникающих трудностей в жизни человека и наметить пути их решения.

## «Монах» (первичный вариант)



Автор: Я монах, живу отдельно от людей в пещере. У меня есть только чаша для воды и циновка. Пещера очень маленькая, я там могу лечь только один.

Весь день я созерцаю мир, молюсь, а ночью беседую со звездами – медитирую.

Пью я воду из родника и питаюсь ягодами, орехами, семенами.

Однажды, ближе к ночи, на дороге я увидел странника (внешнее проявление «+»), он шел к моей хижине. Вид у него был такой, что я подумал, что ему очень плохо. Он молчал, и я не стал его тревожить. Я пригласил его к себе. Этот человек поступил очень благородно: он не стал ложиться в моей хижине, очевидно, поняв, что мне тогда негде будет спать, а просто взяв циновку и чашу, нашел себе место рядом с пещерой. Утром он ушел, и я его больше не видел.

Через некоторое время ко мне пришла толпа из ближайшей деревни, которая позвала меня на совет. Они часто так поступали, когда им нужен был мой совет. Я знал, что, скорее всего, они сделают так, как я скажу. Я устал от этого, потому что ничего не менялось. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Жители деревни решили судить того странника, который недавно у меня побывал. Его обвиняли в воровстве. Он знакомился с детьми или стариками, просил воды, хлеба, отдохнуть или погреться и проникал в дом, который затем обворовывал. Так он украл последнее: теплое одеяло у больной девочки.

Еще много нелюбезного говорили люди про этого человека.

Затем люди деревни обратились ко мне: «Нам нужен твой совет – казнить его или выгнать из деревни?»

– Я не могу указывать вам. Слушайте свое сердце, – сказав это, я встал и ушел. Много позже я случайно узнал, что жители деревни казнили его. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Автор: Вот и вся моя сказка.

Ведущий: Очень хорошо. Сейчас давайте выберем роли и проиграем эту сказку.

Выбрали роли:

- Монах – рассказчик (автор)
- Странник – участник тренинга № 1
- Пещера – участник тренинга № 2
- Больной – участник тренинга № 3
- Толпа – остальные участники

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка рассказчиком (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

Первыми анализирует сказку рассказчик – монах, затем странник, пещера, больной, затем остальные люди завершают анализ по кругу.

1. О чем эта сказка? К какому уровню системных отношений она относится?

2. Чего хочет достичь тот персонаж, от имени которого выступает участник семинара. Почему?

3. Что думает его персонаж о целях и мотивах других персонажей?

4. Какие способы достижения своих целей выбирают персонажи участников:

- конструктивные или деструктивные;
- каковы последствия этих способов.

5. Чему научился персонаж каждого участника в этой истории?

6. Как по-новому он будет строить свои отношения?

После обсуждения сказки делаются выводы:

1. Что бы хотелось изменить в сценарии сказки?
2. Как бы хотелось продолжить сказку?
3. Что бы хотелось изменить в поведении героев сказки?
4. Как хотелось бы закончить сказку?

В результате анализа сказки изменились внутренние мотивы персонажей участников тренинга и соответственно самих участников. Это повлекло за собой изменение способов достижения целей и соответственно отношений с другими людьми, таким образом, был изменен личный сценарий участника тренинга.

Наиболее сильным терапевтическим эффектом обладает тот факт, что одна и та же ситуация выглядит по-разному, с точки зрения разных участников и их персонажей. Столь очевидный факт проявляется как инсайд.

Например: Монах во время первой встречи посчитал странника благородным человеком, «странник» же увидел монаха как странного молчуна, которого он ограбил, хотя другие обращались к нему за советом.

Когда роли разобрали, и участники тренинга стали ассоциироваться со своими героями, начинается анализ ролей, постановка рассказчиком (режиссер и главный герой) и проигрывание позиций сценарной сказки.

### **Анализ первичной сказки «Монах»**

Ведущий: О чем сказка?

Автор: Сказка о том, как защитить свою духовную жизнь.

Ведущий: В чем конфликт?

Автор: Конфликт между моим желанием быть в душевном покое и тем, что меня постоянно стимулируют к активности.

Ведущий: Каким способом ты (герой) решаешь этот конфликт?

Автор: Путем ухода в измененное состояние сознания.

Ведущий: Чего хочешь достичь?

Автор: Единения с миром и покоя.

Ведущий: Почему ты (герой) хочешь этого (мотив)?

Автор: Тогда я буду в безопасности.

Ведущий: Существует конфликт между личностью и людьми. Способ решения конфликта: деструктивный – уход (смерть); необходимо ввести в сказку конструктивный способ решения конфликта – служение (изменение установки ребенка «Я-зеркальное»).

Цель деструктивная – получение покоя для себя. Её необходимо заменить на конструктивную – признание, и тогда герой, тоже получает покой, но не за счет ухода, а за счет реализации своего предназначения («Я-концепция»).

Мотив (для чего?) деструктивный – личная безопасность; конструктивный – коллективная безопасность. Личной безопасности можно достичь только при достижении коллективной безопасности («Я-реальное»).

Автор: мораль: Когда выстроены отношения, и я реализую свое предназначение, то жизнь обретает смысл.

### **«Монах» (второй вариант)**

Автор: Я монах, живу отдельно от людей в пещере. У меня есть только чаша для воды и циновка. Пещера очень маленькая, я там могу лечь только один.

Весь день я созерцаю мир, молюсь, а ночью беседую со звездами – медитирую. Пью я воду из родника и питаюсь ягодами, орехами, семенами.

Однажды ближе к ночи на дороге я увидел странника (внешнее проявление «+») он шел к моей хижине. Вид у него был такой, что я подумал, что ему очень плохо. Он молчал, и я не стал его тревожить. Я пригласил его к себе. Этот человек поступил очень благородно: он не стал ложиться в моей хижине, очевидно, поняв, что мне тогда негде будет спать, а просто, взяв циновку и чашу, нашел себе место рядом с пещерой. Утром он ушел, и я его больше не видел.

Через некоторое время ко мне пришла толпа из ближайшей деревни, они позвали меня на совет. Они часто так поступали, когда им нужен был мой совет.

Я знал, что, скорее всего, они сделают так, как я скажу. Я пошел с ними. Внутренне я как обычно был спокоен и сосредоточен на главном.

Когда я пришел на деревенскую площадь, то увидел, что жители деревни решили судить того странника, который недавно у меня побывал. Его обвиняли в воровстве. Он знакомился с детьми или стариками, просил воды, хлеба, отдохнуть или согреться и проникал в дом, который затем обворовывал. Так он украл последнее: теплое одеяло у больной девочки.



Еще много нелицеприятного говорили люди про этого человека.

Затем люди деревни обратились ко мне: «Нам нужен твой совет – казнить его или выгнать из деревни?».

– Я не могу указывать вам. Я только хочу рассказать, что я встречал этого человека, ему было очень плохо, но повел он себя очень благородно: не стал занимать мое жилище, а только взял мою чашу и циновку. Я знаю, что чаша и циновка очень дорогие, так как они старинной работы, но ему они были нужнее, чем мне. Утром он не стал будить меня после ночной молитвы, а тихо ушел. Я подумал, что это очень благородный человек».

Рассказав это, я встал и ушел. Много позже я случайно узнал, что жители выгнали странника из деревни, но убивать не стали».

Всегда в ходе проигрывания измененных сценарных сказок выявляются дополнительные противоречия, которые корректируются по ходу постановки сказки. Когда будет достигнут идеальный вариант, с точки зрения автора, игра прекращается, и автор выстраивает участников для сигнальной фотографии. Сигнальная фотография – это позитивный якорь для автора. Дома автор создает газету-коллаж «Моя новая жизнь на 7 лет», центром которой является сигнальная фотография.

Результаты данного модуля отражены в письме-рефлексии одной из участниц, выложенном в открытом доступе в группе соц. сети.

*«Очень хочется поделиться своими впечатлениями от сказкотерапии. Вчера было третье занятие. Удивительно, удивительно, удивительно в каждой сказке видеть себя и понимать для чего она тебе, для решения каких своих задач она дана тебе. И это я поняла только с третьего раза. Перед началом занятия ведущий сказал: будьте очень аккуратны,*

*слушайте себя, делайте, что вам хочется делать. Тогда я его не услышала. И вот только, начав анализировать встречу – увидела, что я опять не прислушивалась к себе, а «играла» по стереотипу – как нужно играть, как меня научили, а не то, что чувствую. И вот только на своей сказке я не играла – я чувствовала. Когда я доверилась своему мамонту, а он доверился мне произошло слияние – я шла с ним и доверялась его ритму. И как завершение – ритуальный танец – гармония – транс – полное чувствование друг друга. Это что-то волшебное, медитативное, слияние со всей Вселенной. У меня очень давно стояла такая задача – открыться чувствам. Видимо, в какой-то жизненный момент, испытал много боли, я запретила себе чувствовать. И я хотела, я очень хотела открыться этому миру, быть истинной, самой собой со всеми без исключения. И не пробивать себе дорогу в жизни, доказывая, какая я хорошая, что я лучше других, а идти по жизни с миром, радостью и любовью и дарить. Дарить то, чем я наполнена – любовь и радость. Это очень сильные и важные для меня открытия. Все это было как знание ума. А теперь пришло на уровне чувств. А вот, что я увидела про себя в других сказках. В первой сказке увидела себя раннюю, когда я обвиняла мужа за причиненную боль и страдания, не понимая, что эти страдания я создаю себе сама, своими помыслами, поступками, а он дает мне возможность измениться самой, обрести гармонию в себе. Это мне казалось, что он давил на меня. А ведь это была его ответная реакция на мое жертвенное поведение, на мои негативные эмоции, на мою созависимость. И еще я играла сына. И опять – играла как привыкла – плакала, была жалкой, растерянной. Когда пришло чувствование – поняла, что я не так бы это прожила. Сын – взрослый мужчина, да он просто мужчина, он занимается*

своими делами. Наверняка ему тоже больно, но никак не паника и растерянность, а наоборот – поддержка мамы. Увидела, как я лезла в души своих близких, стараясь им помочь своими советами. Так лезла, что мешала им самим разобраться в себе. Из второй сказки: где мой семейный очаг и что это такое вообще. Живу, что-то делаю, работаю, вырастила детей, всех пристраиваю, о всех забочусь – а самое главное – мое гнездо – до сих пор не устроено, потому что в нем нет огня, семейного очага нет. И ведь это моя задача, как женщины, создать тепло, уют, пространство любви. И слова другой участницы – «Я так не смогу, я так не умею, как М. – это тоже мое. Потому что я не верю в себя. А ведь не надо, как М., а надо как хочу Я. Это будут другие чувства, другая энергия. Но это будет искренно и единственное мое, а потому так и ценно и для меня, и для всех. Из третьей сказки – мои иллюзии, мои шоры на глазах (недаром и в моей сказке я избавляюсь от своих иллюзий). Как я умудряюсь не замечать ничего и никого вокруг? Как я придумываю для себя жизнь и стремлюсь за этим придуманным всю жизнь. А жизнь проходит мимо, и там кто-то, кто тебя любит, а ты его не хочешь замечать. Закрыты чувства, розовые очки на глазах, добиваюсь, а потом не знаю, что с этим делать или вообще для чего оно мне. Или вообще выбираю не то, что мне хочется, а то, что навязано мне воспитанием, моралью, обществом. И все это потому, что не умею любить себя, не слышу себя, закрыта от Вселенной, закрыта для своих чувств. И в пятой сказке увидела себя – мой страх. Страшно... , а что, если... Страшно сделать то, куда зовет тебя сердце, а вдруг – не получится, а вдруг – не смогу? А вот не сделать не страшно, а привычно. Но ведь это моя жизнь и она одна, другой моей на Земле не будет, когда еще попробовать? И сколько уже было таких

возможностей, а я не решилась и упустила их. Может, всё-таки решиться жить, как душа просит, выйти за свои ограничения, испытать радость, восторг всеми своими чувствами, принимать и дарить нежность, любовь и делиться... своим счастьем. А в шестой сказке осталась для меня какая-то недосказанность: красивая, наивная, детская мечта – быть счастливой и дарить людям красоту, радость. Много времени прошло, прежде чем я поняла – делиться можно тем, чем ты уже наполнен сам и наполнен не извне, а изнутри. Как будто сказка продолжается и нас ждет необыкновенное волшебное преображение. Зато как здорово – сказка продолжается... Дорогие мои подруги! Это очень высокое слово, но я не побоюсь его сказать сейчас, потому что вы стали настолько мне близки и дороги – вы стали частью меня, вы помогли мне еще на чуть-чуть открыть саму себя, я с вами учусь чувствовать и самое главное – не боюсь этого процесса. Изменения и преображения нас с вами – вот наш подарок Вселенной, наша улыбка, наша любовь. **БЛАГОДАРЮ!!!» Я ПОВЕРИЛА В СВОЮ МЕЧТУ! Я ощутила, что могу чувствовать – это блаженство, это высшее, что я желала для себя. БЛАГОДАРЮ!!! БЛАГОДАРЮ!!! БЛАГОДАРЮ!!!»**

Поддерживая связь с участниками описанной программы, мы могли оценить отдаленные результаты действия технологии личностного развития «Психология образа». Вот некоторые из них: женщина 50-и лет в течение 3-х лет после изменения сценарной сказки постепенно прекратила «опустошающие и бессмысленные» отношения со своим любовником, нашла в другом городе по собеседованию более высокооплачиваемое место работы и переехала туда жить из Челябинска, восстановила отношения с дочерью, и дочь тоже переехала в тот же город; женщина 35-и лет вместе со своей семьей в течение года после

создания нового сценария переехала жить из Челябинска в черноморский город, где нашла свою профессиональную реализацию, затем через год развелась с мужем-алкоголиком, забрав с собой двух детей, а еще приблизительно через 1,5 года вышла замуж; у младшего сына полностью прекратился тик, отмечавшийся в течение последних трех лет. Финансовое состояние ее при этом постоянно увеличивается.

Женщина 50-и лет познакомилась на программе с мужчиной и вышла за него замуж в течение трех лет, восстановила отношения с сыном и его семьей, сейчас они строят дом в экопоселении и участвуют в возрождении славянских традиций.

Женщина 53-х лет наблюдалась у психотерапевта в поликлинике по поводу невротического состояния, выраженного в хронической бессоннице, резком снижении памяти, применяла медикаментозное лечение, в течение трех лет после программы она вышла из созависимых отношений с мужчиной, больным шизофренией, полностью отказалась от медикаментозной поддержки, купила новую квартиру, восстановила отношения с дочерью и ее семьей, занялась научно-исследовательской работой и по приглашению университета уехала работать за рубеж.

Мужчина (42 года), бывший алкоголик, разведен, в течение двух лет восстановил отношения с дочерью-подростком, познакомился с женщиной, с которой проживает на данный момент, много путешествует.

#### 4. СТИЛИ И СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

(По материалам программы повышения квалификации  
«Искусство быть вместе» В.А. Полякова, И.Ю. Поляковой,  
О.И. Пановой, А.Ю. Меншовой)

Целью этого раздела является содействие в развитии навыка субъект–субъектных отношений, которые являются основой благоприятного психологического климата, необходимого для тьюторской поддержки.

Освоение тьютором различных стилей и способов общения и гибкое использование их в жизни, а также умение использовать систему каналов восприятия и технологии эффективной беседы (подстройка – ведение, активное, эмпатическое слушание и т.п.) поможет значительно улучшить качество тьюторской поддержки семьи.

Развитие человека проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Первый из величайших жизненных парадоксов развития заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу, т.к. человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция неизбежна, как только человек осознает свое Я, он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют, нормальному развитию человека. Слияние же с другим рассеивает эту тревогу – уничтожая самосознание. Человек, который вступает в отношения,

переживая блаженное состояние единство с другим или «миром» в целом, не рефлектирует, поскольку его Я растворяется в «мы». Многие отношения распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, люди используют друг друга как средство избежать изоляции.

Мы, рассматриваем отношения как любовь, а любовь – как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням), проявленный в многообразии и полноте стилей и способах взаимодействия.

В этом модуле мы покажем решения, которые позволяют трансформировать созависимые отношения в партнерские, сформированные по универсальным законам построения и развития мира.

Использованные при проведении тренингов упражнения относятся к паре стилей взаимодействия (со-зависимый и партнерский) выполняются подряд, без прерывания на рефлексии и смену партнеров. Непрерывность тренингового процесса позволяет достичь непрерывности процесса трансформации, а следовательно, повысить эффективность психологического воздействия.

Система занятий была разработана на основе программы «Искусство быть вместе» [9]. Каждое занятие построено по алгоритму:

- начало: упражнение «Согласование ожиданий»;
- беседа по теме программы;
- упражнение, тест и тренинг на тему занятия;
- рефлексия;
- заключение: упражнение «Благодарность»;
- просмотр кинофильма с комментариями.

#### 4.1. ЛЮБОВЬ – ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ

##### Занятие № 1

*Согласование ожиданий:* Что бы Вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече? Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч? Как должны вести себя другие участники встречи, чтобы Вы чувствовали себя комфортно?

*Беседа:* Основная проблема тех, кто строит отношения в несогласованности смысла, который люди вкладывают в слово «любовь».

Тест «16 ассоциаций на слово любовь».

Существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для Вас.

Вопросы для рефлексии теста «16 ассоциаций на слово любовь».

1. Как Ваше понимание любви проявляется конкретно в жизни?
2. Как Вы думаете, как понимание любви другими участниками может проявиться в их отношениях с Вами?

Ведущий:

– Неконкретный, слишком общий смысл «Любви» затрудняет согласование с другим человеком, т.к. партнёру очень трудно понять, чего от него хотят.

Понимание любви как развития говорит о постоянной неудовлетворённости и конфликтности так, как развитие идёт через конфликт.

Кроме различного понимания любви, существует проблема любви идеальной, о которой мечтают и любви реальной.

*Тренинг «Сказки о любви»*



Это задание сложнее предыдущих и требует больше времени на подготовку.

– Получите, пожалуйста, следующее задание. Может быть, кто-то задумался о том, что любовь, описанная в прекрасных стихах, не очень похожа на наши обычные отношения. Тут у нас обиды, ссоры, ревность. Но душа тянется к высокому и чистому. Поэтому задание состоит в следующем: каждая команда должна подготовить и разыграть две сценки, изображающие любовь. Первая сценка показывает нашу любовь, привлекательную, иногда глупую, некрасивую. Покажите самые характерные, на ваш взгляд, ее моменты. Это конкурс на 1 самую узнаваемую, самую типичную сценку про то, как это бывает в вашем кругу. А вторая сценка должна показать любовь идеальную — такую, о которой мечтается и которая, хочется верить, в вашей жизни будет. Вы можете придумывать все сами, а можете разыграть сцену из какого-нибудь известного вам произведения. Можно играть реалистически, можно — символически. В сценке может участвовать один человек, а может — вся команда. Если вам понадобится, вы можете использовать магнитофон.

Команды уходят на подготовку. Что касается собственно подготовки сценок, на это требуется около получаса. Лучше, если вы объявите точное время готовности.

Итак, все команды подготовились. Объявите, что организует сценическую площадку и тишину в зрительном зале режиссер выступающей команды.

Каждая команда показывает две свои сценки. Обычно эти сценки дают богатый материал для комментария ведущего.

Ведущий: Спасибо. Вы видели, что любовь идеальная и любовь реальная различаются. Более того, наблюдая сценки реальной любви, часто ловишь себя на мысли, что это на любовь совершенно не похоже: все эти ссоры, претензии, глупо-

сти. Пусть нас радует хотя бы то, что вы сумели показать и любовь идеальную. Вы видели ее – она была. Но раз вы сумели создать ее здесь – то кто может помешать создать ее в жизни?

*Рефлексия тренинга «Сказки о любви»:*

1. Как группа понимает идеальную и реальную любовь каждого участника?

2. Чем отличается любовь идеальная и реальная?

3. Почему не реализуется любовь идеальная?

*Кинофильм: Монгол / Малыш / Кадриль.*

*Заключение: упражнение «Благодарность».*

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это. Какие языки любви Вы использовали во время этого упражнения?

#### **4.2. Два типа отношений: со-зависимые и партнерские**

Занятие № 2

*Согласование ожиданий:*

1. Что бы Вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?

2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

3. Как должны вести себя другие участники встречи, чтобы Вы чувствовали себя комфортно?

*Беседа.* Мир отношений бесконечно многогранен и велик, и в нем существуют свои законы и правила. Чтобы не только не заблудиться в этом мире, но и быть успешным и счастливым, необходимо знать эти законы.

В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то еще; этим вторым полюсом могут быть: мужчина, женщина, партнер (независимо от формы брака – гражданский или законный), ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей – бизнес – группа в сетевом маркетинге и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения (рис. 2).

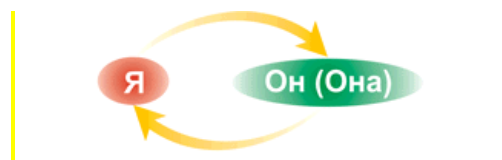


Рис. 2. Модель «Жизненная позиция» (по И.Ю. Поляковой)

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, и между ними возникает определенный энергообмен. Если этот энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо выровнять баланс между «давать» и «брать». Для того, чтобы отношения развивались, нужно давать чуть больше, чем получил; тогда и другой, если он тоже заинтересован в продолжении отношений, даст немного больше. Если же отдать ровно столько, сколько взял, – энергообмен состоялся и отношения завершаются. В другом случае, если не отдавать столько, сколько получил, – возникает долг, дисбаланс, который обязательно должен быть устранен: либо добровольно, либо принудительно.

Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются. Образно говоря, можно нарисовать карту, определить на ней точно свое месторасположение, увидеть,

какой спутник нужен и какими должны быть Вы сами для того, чтобы он оказался рядом с Вами; выбрать направление движения, средства, увидеть возможные преграды, объездные пути, выбрать скорость и т.д. То есть можно смоделировать желаемые отношения. А для того, чтобы их воплотить в жизнь, потребуется мужество, настойчивость, активность, терпение, вера и непреодолимое желание освоить искусство любить, чтобы стать счастливым самому и сделать счастливым своего спутника.

Как правило, на человеческую жизнь влияют различные факторы, которых огромное множество: от первого прикосновения матери до небесных светил. Жизнь разворачивается по программе, в которую вписывается все, что в ранние годы случилось с человеком или вокруг него: и то, как относились друг к другу родители, и отношения с братьями и сестрами, и первые школьные переживания, вписываемые в душу как «заповеди Моисея» на каменные скрижали ...

Большинство детей выросло в стандартной модели отношений, где один человек – босс, другой – послушный подчиненный. Человек вступает в жизнь обученный контролировать, угождать, ставить в тупик, мстить, уходить, отказывать, раздражаться, делать другого человека неправым. Если из родительской семьи выносятся внутреннее клише страха, тревоги, вины, скуки, тоски, одиночества, или агрессии, насилия, жестокости, хамства, то невольно все это человек привносит и в свои взрослые отношения, в свою любовь и в свою семью. А поскольку каждый из нас, людей, был ребенком и, в сущности, навсегда им остается, то формируется аналогичная родительскому стилю модель поведения молодого человека, начинающего самостоятельный жизненный путь.

Как показывают наблюдения, человек не сразу замечает свои привычки и понимает настоящие мотивы. Подобная одно-

сторонность создает целую череду сложностей общения между людьми, делая их сближение трудным. Например, если в любовных отношениях человек то и дело оказывается сверхзависимым, если повторно влюбляется в людей, с которыми ему явно не стать счастливым, то, возможно, ему пора задуматься и осознать сценарии, управляющие его выбором и поведением. Так сама Жизнь начинает обучать сотрудничеству. Постепенно человек начинает изменять самого себя, стараясь переписать заданный сценарий.

Исследование собственного жизненного сценария, истории своего развития, условий, в которых оно происходило, характерных особенностей, привычек, реакций, стиля поведения, схемы отношений помогает понять, а потом и изменить свои отношения с близкими людьми. И тогда они приносят радость, удовлетворение и наполняют жизнь новым смыслом развития и со-творчества.

Рассмотрим два основных типа отношений, существующих в современном обществе: созависимые отношения и партнерские отношения.

В настоящее время психологи и медики все чаще говорят о таком явлении, как созависимость. Существуют различные определения этого понятия.

По мнению Шэрон Вегшейдер Круз, *созависимость* – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, материальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого и во всех других взаимоотношениях.

Специалист по созависимости Мелоди Пита определяет «созависимого» как человека, «который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)».

По мнению психотерапевта О.А. Шороховой, «созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Созависимым можно считать любого человека, живущего в неблагополучной семье с нездоровыми правилами, способствующими созависимым отношениям. Созависимость – это болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме».

Б. и Дж. Уайнхолд определяют *созависимость* как приобретенное поведение, возникающее вследствие незавершенности одной из важных стадий развития личности в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии (психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей).

Созависимость в отношениях возникает тогда, когда два *психологически зависимых* (психологически не отделившихся от родителей) человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Созависимость, по определению, тесно связана с таким явлением, как зависимость. В медицинском смысле зависимость определяется как навязчивая потребность в использова-

нии привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко все большим и большим дозам.

В общем случае под психологической зависимостью понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этого положительных переживаний.

В настоящее время наблюдается большое разнообразие разного рода зависимостей: от алкоголя, от наркотиков, от еды, от вещей, от секса, от азартных игр, от компьютера и интернета, от работы, от идей. В последние годы стала выделяться и активно исследоваться проблема любовной зависимости.

Как правило, если один из партнеров страдает какой-либо зависимостью (алкоголь, наркотики, игры, секс, работа и т.д.), то у второго развивается созависимость.

Многие психологи и психотерапевты, занимающиеся проблемами зависимости, приходят к выводу, что любая зависимость (созависимость) – это семейная болезнь, поскольку невозможно исследовать причины ее возникновения, не рассматривая всю семейную систему в целом и историю ее развития.

Созависимые отношения, как правило, характеризуются:

- 1) отсутствием психологической автономии у партнеров;
- 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия

(один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – созависимостью);

3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности;

4) низкой самооценкой;

5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой;

6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности **до** тяжелых расстройств;

7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В созависимых отношениях ярко проявляются две формы:

1. *Пассивная форма созависимости* – подчинение. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несказанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно (рис. 3).

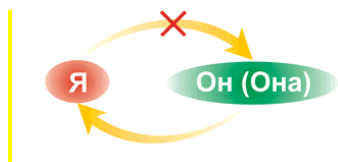
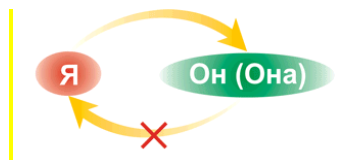


Рис. 3. Позиция подчинения (по И.Ю. Поляковой)



*Активная форма созависимости* – господство. Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. Вбирая в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося так же, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а созависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение (рис. 4).



*Рис. 4. Позиция господства (по И.Ю. Поляковой)*

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

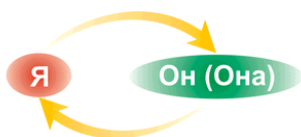
Созависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один партнер поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе пропитание и защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности и не заботится об окружении.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, мужество рассчитывать только на себя при достижении цели, когда он преодолевает желание эксплуати-

ровать других, видит преимущества другого стиля отношений – развитие, сотрудничество, со-творчество, – он становится зрелой, ответственной личностью. И способен идти дальше – к партнерским отношениям.

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от созависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть (рис. 5).



*Рис. 5. Партнерская позиция (по И.Ю. Поляковой)*

Два состоявшихся человека строят гармоничные отношения с окружающим миром для полноты его познания и со-творчества в нем, не опасаясь потерять себя как личность. В данном случае под состоятельностью можно понимать баланс вертикальных (иерархических) и горизонтальных (синергетических) взаимосвязей человека в окружающем мире, основанных на до-верии и сотрудничестве, благодаря которому человек может реализовать себя и чувствует себя востребованным в обществе.

Семья, которая может обеспечить гармоничное развитие своих членов, как взрослых, так и детей, может считаться здоровой (или функциональной). Отношения, которые складываются в здоровой семье, предоставляют уникальную возможность для духовного развития каждого ее члена. Супруги в такой семье помогают друг другу двигаться по пути самопознания, увидеть даже в напряженные моменты жизни новое направление, понять суть конфликта, оценить ценность полученного урока, сделать следующий шаг.

Партнерские отношения в семье – это полное и подлинное равноправие мужа и жены (партнеров) во всех без исключения вопросах семейной жизни. В русском языке есть слово «семья», которое отражает глубину слов Христа: «Оставит человек отца и мать, и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью». Семья – это «семь Я» – 7 уровней системы всесторонних отношений с окружающим миром, созданных сотворчеством мужчины и женщины.

1. Равноправие как справедливое разделение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.

2. Открытое общение, которое строится, исходя их принципа: «скажи, что видишь и чувствуешь, но не критикуй».

3. Семейные роли и «языки любви» разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются.

4. Общение строится на полном доверии друг к другу и уважении внесемейных интересов.

5. Для всех членов семьи создаются условия для развития (профессионального, личностного, социального, физического и др.). Большое значение уделяется участию семьи в деятельности, полезной обществу.

6. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.

7. Согласование иерархии целей в совместном творчестве и развитии семьи.

Подобные взаимоотношения требуют высокой культуры общения между супругами, уважения индивидуальности друг друга, взаимоинформированности и доверительности в отношениях. Такие отношения легче создать тем людям, чье детство прошло в гармоничной (зрелой, здоровой) семье.

### **Упражнения для клиентов с позицией доминирования**

#### *1. Упражнение «Мир музыки»*

**Цель.** Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

**Процедура.** Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

**Инструкция:** 1) попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента; 2) обратите внимание на ритм; 3) обратите внимание на тембр музыки; 4) расскажите о чувствах композитора.

#### *2. Упражнение «Мир образов»*

**Цель.** Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

**Процедура.** Поэкспериментируйте с картиной.

**Инструкция.** 1) отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали; 2) рассмотрите пустоты между контурами основных объектов; 3) рассмотрите цветовую гамму; 4) проследите игру света и тени; 5) только после этого посмотрите, что изображено – сцена, портрет, пейзаж.

#### *3. Упражнение «Мир интонаций»*

**Цель.** Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

**Процедура.** Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов).

**Инструкция:** проанализируйте, как звучит этот голос (например, монотонно; на высоких тонах; резко; скрипуче; мелодично; слишком тихо; речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.)?

Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас то, что он слишком тихий; или наоборот, он очень громкий, и т.д.). Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора).

Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

### **Упражнения для клиентов с позицией подчинения**

#### *1. Упражнение «Танец "Кто Я?"»*

**Цели.** Провести самопрезентацию участников.

**Инструкция.** Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами; танец – это ваша визитная карточка». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

**Материалы.** Музыкальное сопровождение по выбору ведущего. Время проведения: 1–1,5 часа.

**Обсуждение.** Что чувствовали участники – наблюдатели и сами танцующие? Какие образы, ассоциации возникали в связи

с танцем центрального участника? Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы? Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

*Упражнение «Ты мне поможешь»*

**Цель.** Закрепить навыки диалогового стиля общения.

**Процедура.** Упражнение выполняется индивидуально в домашних условиях. Продумайте, в каком виде деятельности вы будете нуждаться в ближайшее время. Перечислите к кому вы можете обратиться за помощью в этом деле, и как будет развиваться сцена–диалог.

**Инструкция.** В течение 3-х дней обратитесь за помощью к тем людям, которые вошли в ваш список. *Например*, начиная со слов «мне необходима помощь...». Запишите, как отреагировали люди на вашу просьбу.

*Упражнение «Что для вас в этом важного?»*

**Цель.** Данное упражнение позволяет выделить системообразующий фактор (смысл жизни, идею, идеал).

**Инструкция.** Разбейтесь по парам. По очереди один человек называет свою проблему, другой человек спрашивает у него: «*А что в этом для Вас важного?*»; после того как получен ответ, задает этот вопрос снова. Повторять этот вопрос на все полученные ответы до тех пор, пока клиент и психосистемолог не поймут основной сути проблемы. Это дает возможность описать внутреннее строение данной проблемы.

**Рефлексия.** Обмен результатами в группе. Удержались ли вы от комментариев и интерпретаций?

**Заключение:** Упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за помощь.

*Клуб психологического кино*

Кинофильм: «Любовь-морковь». Комментарии психолога.

Кинофильм: «Давайте потанцуем». Комментарии психолога.

### **4.3. СЕМЬ СТИЛЕЙ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

*Занятие № 3*

*Согласование ожиданий:*

1. Что бы Вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече? Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?

2. Что необходимо делать другим участникам встречи, чтобы Вы чувствовали себя комфортно?

#### ***Беседа 1***

*Система отношений, в которой живет человек*

1. Сфера физического и физиологического развития.
2. Сфера эмоционально-чувственного развития.
3. Сфера интеллектуального развития.
4. Сфера межличностного развития человека.
5. Сфера социального развития.
6. Сфера общественного развития.
7. Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Эти сферы указывают на то, что именно развивается, то есть определяют ЦЕЛЬ (в т.ч. и результат) развития:

1. Хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения.

2. Чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний.

3. Интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

4. Конструктивное межличностное общение.

5. Самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

6. Общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и завоевать их признание.

7. Жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором новообразования (изменения). Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения.

Иерархия целей развития:

1-я сфера развития (психофизическая) определяется направленностью человека на физические и физиологические изменения.

2-я сфера развития (психоэмоциональная) определяется направленностью человека на постижение разнообразия эмоционально-чувственных состояний.

3-я сфера развития (когнитивная) определяется направленностью человека на постижение знаний, умений и навыков, предназначенных для адаптации человека в окружающей среде.

4-я сфера развития (сознательно-креативная) определяется направленностью человека на преобразование межличностных отношений.



5-я сфера развития (психосоциальная) определяется направленностью человека на сотворчество и коллективное взаимодействие.

6-я сфера развития (общественно-иерархическая) определяется направленностью человека на формирование системы ценностей и поиск смысла жизни.

7-я сфера развития (интегрально-концептуальная) определяется направленностью человека на преобразование пространства со-творчества.

## ***Беседа 2***

### *Семь стилей взаимоотношений между людьми*

Стиль общения – совокупность частных установок, понятных принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека

1. Все семь стилей отношений взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, так как каждый уровень вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях. Поэтому каждый последующий стиль предполагает более высокую культуру общения и образованности человека.

2. Основной причиной формирования доминантного стиля общения человека (как в области «родитель–ребенок», так и между мужчиной и женщиной) является детство человека. Поэтому изменить основной стиль общения бывает достаточно сложно. Однако, преобразуя и осознанно компенсируя негативные проявления своего поведения и отношения к миру, человек создает свой неповторимый, уникальный стиль общения и взаимодействия.

3. Все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека. Поэтому у каждого человека можно выделить как доминантный стиль в обще-

нии, так и второстепенные стили («диалекты»). Отсюда и сложность в определении стиля отношений между людьми, так как доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

4. Стили можно классифицировать на группы: 1–7; 2–6; 3–5; 4–4. Стили внутри каждой группы взаимосвязаны между собой как причина и следствие. Например, человек стремится к партнерским отношениям, но, периодически устраивая скандалы, обижаясь, видит в себе лишь великомученика, избегающего долгое время конфликтных ситуаций. Таким образом, указанные пары стилей в процессе общения могут взаимодополнять и подменять друг друга.

5. Партнеры встречаются и выбирают друг друга по «подобию» и «дополнительности»: подобие заключается в том, что оба партнера относятся к одной из классифицируемых групп (например, 2–6 и т.д.), а дополнение состоит в том, что пока один партнер исполняет одну роль из этой группы, другой – находится в противоположной. А так как схема подвижна, то партнеры время от времени меняются ролями.

6. Доминирующий стиль отношений, по закону преемственности и подобия, проявляется во всех семи сферах жизнедеятельности человека (личной, профессиональной, общественной, экономической и др.).

7. Человек свободен в выборе стиля общения, в его самостоятельном формировании, изменении и преобразовании.

В зависимости от прошлого опыта, культуры и уровня сознания, человек проявляет определенный стиль отношений. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от созависимых к партнерским, от отношений «господин–раб» до отношений сотворцов, преображающих окружающий мир.

Комплементарный или созависимый тип отношений относится к дуальным и присущ стилям **«господин–раб»**, **«мученик–эгоист»**, **«компьютер–манипулятор»**. Поскольку данные три стиля относятся к созависимым отношениям, для них характерны: желание установить контроль друг над другом, обвинение в своих проблемах друг друга, а также склонность надеяться, что один партнер будет вести себя именно так, как хотелось бы другому. Это путь между Сциллой и Харибдой (Аргонавтика): с одной стороны – страх любить, с другой – желание быть любимыми (рис. 6).



Рис. 6. Семь стилей взаимоотношений (по И.Ю. Поляковой)

Симметричный или партнерский тип отношений присущ стилям: **«менеджер–ученик»**, **«партнер–сопартнер»**, **«творец–сотворец»**. Данную группу отношений отличает направленность от своего «Я» к партнеру, делу, обществу, идеалам. Это открытые отношения. Как писал Э. Фромм: «В этом смысле любовь

никогда не ограничена одним человеком. Если я могу сказать: «Я люблю тебя», я говорю: «Я люблю в тебе все человечество, все живое, я люблю в тебе и себя».

Стиль отношений **«приятель–приятель»** является переходным от со–зависимых («артист–зритель») к партнерским («друг–друг») отношениям. Здесь все зависит от направленности личности партнеров. Если преобладает кумирство, идолопоклонничество, возведение на пьедестал, корнями которых являются неуверенность человека, низкая самооценка, желание с помощью партнера компенсировать свою неполноценность, то это приведет к созависимости от партнера. Но, в то же время есть известные принципы: «учитель учится у своих учеников», «актера» вдохновляют «зрители», психоаналитика лечит пациент, «низы» преобразовывают «верхи», компьютер совершенствует программиста. Открывая свою жизнь другому человеку, люди обогащают друг друга, ощущая свою жизнь более яркой и разнообразной. А это уже партнерские, симметричные, равные отношения, где никто ни над кем не доминирует.

### **1-й стиль: «Господин–Раб»**

(или «начальник–подчиненный», «хозяин–слуга»)

В основе данного стиля взаимоотношений лежат отношения доминирования и подчинения.

**«Господин».** Его «пьедестал» – *власть*. Он требует прежде всего послушания. Он похож на тирана, который постоянно подчеркивает свою силу, все на свете знает и считает себя образцом добродетели. Он всех обвиняет и держит в страхе. Он – «опытный» хозяин, который хорошо знает скрытые пороки и тайные страхи супруга (да и своих коллег тоже). Он умело использует эти знания для поддержания своего авторитета. Он чувствует себя облеченным властью и поэтому особенно прин-

ципиален. Он считает, что должен знать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно «правильную» точку зрения.

Осуществляя влияние на поведение членов семьи, он использует следующие каналы власти:

*Власть принуждения* – побуждение членов семьи к деятельности вопреки их желаниям основано на страхе перед наказанием. Инструменты принуждения: замечания, выговоры, страхи, лишение любви, внимания (ярким примером могут быть отношения героев из сказки «Золушка»: мачехи, отца и падчерицы).

*Власть влияния* – один из супругов имеет более высокий социальный статус, влиятельных знакомых, родственников, коллег. Это приводит к тому, что другой супруг, ощущая социальное неравенство, вынужден подчиняться правилам, традициям и установкам, принятым в семье или коллективе супруга, облеченного властью (например, отношения английского принца Чарльза и принцессы Дианы).

*Власть награждать* – один из супругов имеет возможность влиять на такие ценности, как материальное вознаграждение, оценка качеств личности, личностный рост других членов семьи и т.д. Это приводит к лицемерию, раболепию, желанию выслужиться и в то же время рождает скрытое негодование из-за необходимости принимать дары сверху в силу своего подчиненного положения.

Для подобного стиля взаимоотношений в супружеской жизни характерна собственническая ревность. Ее девиз: «Вещь всегда должна принадлежать своему хозяину». Она связана с сильным переживанием измены партнера и угрозой разрыва отношений. Она может быть спровоцирована изменой или подозрительным поведением партнера, возможно, охлаждением

чувств любимого, отсутствием информации о нем, наличием компрометирующей информации. Развитию собственнической ревности в сильной степени способствуют определенные черты характера: властолюбие, эмоциональная холодность, неспособность прощать, педантичное упрямство, любовь к порядку во всем и, самое главное, неумение уважать личность другого человека (аналогом такого поведения может служить эпизод из х/фильма «Влюбленный Шекспир» (эпизод на балу), где Парис говорит с Ромео о Джульетте: «Я обручен с ней, и она моя. Я защищаю вещь свою...»).

У каждого господина есть свой раб, у хозяина – слуга, у начальника – подчиненный ... Поэтому, насколько «слуга» не превосходил бы «хозяина», он всего лишь пьедестал, благодаря которому «хозяин» становится выше, сильнее, умнее. «Слуга» воздвигает пьедестал добровольно, иногда с любовью и обожанием. В присутствии «хозяина» он никогда не сможет показать своих достоинств, да и «хозяин» не сможет их оценить полностью. Недаром так ярко проявляется стремление «хозяина» переделать «слугу». А обожание и всепрощение «слуги», в свою очередь, провоцирует грубость «хозяина».

Все пары, ориентированные на данный стиль отношений, сталкиваются с проблемой распределения власти и создания иерархии, где области контроля разделяются между супругами. Эта власть относится к возможности определять, какие взаимоотношения у них будут: кто будет доминировать, поддерживать, вносить изменения, заботиться и брать ответственность за другого супруга. Однако, если распределение власти не удовлетворяет одного из супругов, у него может развиваться симптом (депрессия, психосоматические заболевания, алкоголизм и др.) как попытка изменить иерархию и сбалансировать распределение власти в паре.

В этом случае одновременно существуют две неконгруэнтные иерархии, когда супруги одновременно находятся в позиции «снизу» и в позиции «сверху». Такой способ организации отношений их редко устраивает и удовлетворяет. Если симптом исчезает, а суть взаимоотношений не изменяется, то супруги возвращаются к той же неудовлетворительной ситуации, которая привела к возникновению симптома. Хотя симптоматическое поведение имеет положительное намерение (сделать отношения более равными), оно не приносит удовлетворения, так как не дает супругам возможности справиться с основной проблемой в их взаимоотношениях. В действительности оно даже мешает решению проблемы.

**Пример.** Муж доминирует в семье. Его карьера считается более важной, чем ее, и он принимает решения: куда тратить деньги, где жить... Муж и жена могут спорить по поводу того, должна ли жена подчиняться мужу в вопросах распределения финансов, или являются ли проблемы жены на работе более важными, чем другие вопросы. Если эта борьба настолько серьезна, что брак оказывается под угрозой, или неравенство в распределении власти становится невыносимым, у жены может развиться симптом (депрессия, психосоматические заболевания, алкоголизм и др.). Своим симптомом жена ставит себя ниже во взаимоотношениях и дает власть мужу, который советует ей, как избавиться от симптома, и по контрасту с женой выглядит более адекватным и компетентным. Однако муж постоянно терпит неудачу, пытаясь помочь жене решить проблему, несмотря на намеки, что он должен это сделать и что он в какой-то степени ответственен за само существование симптома. Муж теперь должен делать определенные вещи для жены (или вместо жены), и он лишается чего-то из-за состояния жены. Таким образом, симптом теперь уже дает жене власть над мужем. Же-

на выражает своим симптоматическим поведением как нежелание, чтобы над ней доминировали, так и свою беспомощность. И, хотя со временем темы взаимодействия могут меняться, форма (стиль) взаимодействия останется той же самой, аналогично выражая власть и бессилие супругов в отношении друг к другу.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции *«господин»*.

*Неосознанный мотив.* «Я – взрослый».

*Установка.* «Боится – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

*Цель.* Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

*Результат.* Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

### **7-й стиль: «Творец–Сотворец»**

Это стиль отношений, где каждый из партнеров любит жизнь, творчество, где из каждого мгновения оба выносят радость и счастье нового открытия. У «творца» всегда найдется место для каждого. Рядом с ним партнер раскрывает и реализует свои творческие возможности и способности, проявляет самостоятельность, инициативу. «Творец–сотворец» согласовывают свои мнения и принимают совместные решения. Ответственность, культура партнерских отношений, инициатива и индивидуальность, чувство радости, приятия и благодарности к жизни во всем ее многообразии – это неотъемлемые черты данного стиля отношений.



«Творец» владеет всеми семью стилями отношений. Отличие лишь в том, что он управляет ими, а не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Само же понятие «управление» подразумевает в данном случае не только сумму знаний и личный опыт, но и активную позицию в формировании условий для последующего партнерского сотворчества. Основной «девиз» жизни «творца»: самое главное – не результат деятельности, а то, что подразумевает ответы на вопросы: *Как? Каким образом?* Одним словом, путь сотворчества, а значит, путь глубокого, искреннего взаимопроникновения в суть друг друга.

Стиль этих отношений – гимн человеческому духу, гимн человеческому сотворчеству и рождению нового. Путь супругов друг к другу в этом союзе наиболее сложен, и тот, кто настроен на такие отношения, должен быть готов проделать огромную духовную (внутреннюю) работу. А наградой за самоотверженность, творчество и постоянный напряженный поиск единства служат глубочайшие радости этого союза.

Примером подобного рода отношений стал легендарный союз Джона Леннона и Йоко Оно. Совместная жизнь и творчество были главным в их отношениях.

И еще один пример сотворцов: Ф. Энгельс писал, что Женни Маркс не только разделяла участь, труды и борьбу своего мужа, но и «активно принимала в них участие с величайшей сознательностью и пламенной страстью».

О единстве своей семьи писал и Николай Рерих: «Сорок лет – немалый срок. В таком дальнем плавании могут быть извне встречены бури и грозы. Дружно проходили мы все препоны. И препятствия обращали в возможности. Посвящал я книги мои Елене, жене моей, другине, спутнице, вдохновительнице. Каждое из этих понятий было испытано в огне жизни. И в

Питере, и в Скандинавии, и в Англии, и в Америке, и во всей Азии мы трудились, учились, расширяли сознание. Творили вместе, и недаром сказано, что произведения должны носить два имени – женское и мужское». Читая подобное, воспринимаешь такой союз как единый живой организм. И результат деятельности Рерихов огромен: путешествия, книги, многие из которых написаны совместно, создание Гималайского института научных исследований «Урусвати», проект плана Мира, «Знамени Мира», философия общечеловеческих ценностей, единства всего живого, учение Елены Рерих – «Агни-Йога».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «творец».

**Неосознанный мотив.** «Мы – творчество».

**Установка.** Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

**Цель.** Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

**Результат (программа).** Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

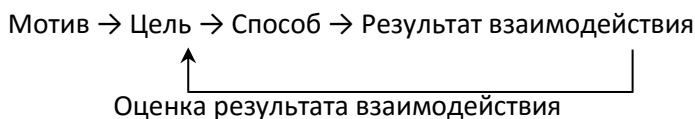
Таким образом, мотивы побуждают человека выбирать тот или иной стиль отношений, направляя на поиск признания себя как личности, своей индивидуальной неповторимости в семье, коллективе, обществе...

### **Тренинг трансформации**

#### **1-й стиль «Господин–Раб» в стиль «Творец–Сотворец»**

В жизни каждого человека наступает период, когда можно сказать: «Низы не хотят жить по-старому, а верхи не могут управлять по-новому». В семье назревает революционная ситуация, которая может закончиться перераспределением власти,

но это тоже не приносит успеха супругам. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в старом формате взаимоотношений, где один супруг подавляет другого. Но даже если человек, который склонен решать свои проблемы с помощью насилия над другими людьми, станет участником всех тренингов по управлению гневом, а жертвы насилия проведут в центре реабилитации большую часть жизни – результат для них не будет полным и удовлетворительным. Жертвы насилия, как только залечат свои физические, психологические и эмоциональные травмы, как правило, возвращаются к своим насильникам или находят других (это может происходить в разных сферах их жизнедеятельности, например, на работе может быть тиран начальник и т.д.). Начинать изменять отношения надо с причины, а не со следствия. Рассмотрим психологическую структуру взаимодействия:



Итак, результат отношений партнеров не удовлетворяет.

«Насилие» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи. Хотя цель у партнера, который проявляет насилие – самая эволюционная: *«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».*

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится идеалом, уровень его самооценки опускается все ниже, он сопротивляется, происходит борьба за

власть в семейных отношениях, конфликты нарастают, а отношения ухудшаются.

Каков же мотив? Чаще всего мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на насилии, является мотив власти, о котором говорилось выше.

**Что делать?** Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить мотив власти, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо стать творцом своей жизни, семейных отношений и окружающего пространства. Если вспомнить описание личности, которой свойственен этот мотив, то можно увидеть в нем массу положительных качеств: высокий уровень социальной и творческой активности, умение руководить, принимать решения, организовывать работу других. Отрицательной же чертой таких людей является малоконформность и неумение согласовывать свои цели и действия с другими людьми. Таким образом, можно сделать вывод, что у таких людей есть потенциал к формированию условий для последующего партнерского развития, но отсутствие способности к согласованию или принятию партнерской позиции как таковой (другой партнер тоже свободная в выборе личность) делает их взаимоотношения с членами семьи деструктивными.

Возможности творческой личности заключаются в том, что она способна к сотворчеству, то есть готова творчески создавать условия для развития собственного потенциала и потенциала каждого члена семьи, а не требовать идеального результата. Умение владеть собой и управлять жизненными обстоятельствами через любовь и мудрость – вот на что должен быть направлен мотив качественного изменения данных семейных отношений. Творец владеет всеми семью стилями отношений, но он умеет их различать и применять там, где они будут наиболее эффективны. Он не является бессознательным рабом

какого-либо сценария поведения. Но чтобы добиться этого, необходимо пройти долгий путь, осваивая все эти стили и получая признание себя как личности, своей индивидуальной неповторимости в семье, коллективе, обществе.

Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к духовной (мировоззренческой) зрелости, которая состоит из осознания:

- смысла, значения, миссии жизни;
- целей эволюционного развития;
- перспектив развития творческого потенциала.

Таким образом, альтернативой стилю взаимодействия «господин–раб» (где основным способом взаимодействия является насилие) является стиль «творец–сотворец», который предполагает, что каждый из партнеров, являясь творческой личностью, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексию и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

### **Тренинг трансформации**

**1-го стиля: «Господин–Раб»** (или «Начальник–Подчиненный», «Хозяин–Слуга») в 7-й стиль: **«Творец–Сотворец»**

Таким образом: 1 участник является «ордой» и тем, кому падают на руки в упражнении «колыбелька», т.е. «господином», а 2-й участник является «отрешенным» и «тем кто падает на ру-

ки» в упражнении «колыбелька», т.е. «рабом», затем роли меняются. Рефлексия проводится в конце тренинга.

В данном тренинге на 1 этапе прорабатывается:

**Неосознанный мотив.** «Я – взрослый, главный».

**Установка.** «Бойтся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

**Цель.** Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

**Результат.** Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным...

**Упражнение:** «Налет орды на отрешенных».

Это аналог детской игры «Море волнуется, раз...»:

– У нас сейчас будет новая игра. Какая команда более всех уверена в себе и согласна играть первой? Жюри дает дополнительные очки этой команде за смелость. Все могут сесть, играющая команда окружает ведущего.

– Вы – «Отрешенные – «Рабы». Сейчас ваша задача – погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних воздействий. Вам надо будет застыть, душевно заморозиться. По моему сигналу вы развернетесь, и в тот же момент на вас налетят, как орда, две другие команды. Их задача – вас разморозить, вызвать у вас душевные реакции.

– «Орда» – «Господа», у вас есть только два ограничения: вам нельзя дотрагиваться до «замороженных» и нельзя им кричать в ухо. Любые провокации возможны. Если человек моргнет – это не считается, это реакция физиологическая, а не душевная. Но если вы ему скажете: «Ты моргнул, выходи!», – и он ответит: «Моргать можно!» – то тут-то он и выходит, потому что вы его поймали. Орда, я советую вам работать группами, так легче вы-

водить даже самых стойких. Что касается «замороженных», то им нельзя прятать глаза: они должны смотреть прямо, чтобы любой оказался в поле их зрения. Итак, внешний круг – «господа» – готовится к штурму, внутренний – «рабы» – расслабляется. Пять – вы погружаетесь внутрь себя. Четыре – найдите какой-нибудь образ или ситуацию, чтобы погрузиться душой полностью. Три – вы полностью там и не воспринимаете ничего вокруг себя. Два – вы глубоко внутри себя. Один – повернулись. Орда, вперед!

Игра-бой идет 1–2 минуты.

В данном тренинге на 2 этапе прорабатывается:

**Неосознанный мотив.** «Мы – творчество».

**Установка.** Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

**Цель.** Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

**Результат (программа).** Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное...).

**Упражнение:** «Падение на руки, колыбелька».

Это очень важное упражнение, помогающее сближению группы и установлению в ней теплых, доверительных отношений. Запрет и отсутствие физического контакта в той или иной степени нарушают нормальное общение, особенно для тех людей, которые в нем нуждаются.

Упражнение: Падение на руки в паре.

У людей разные руки. На одни руки приятно смотреть, приятно их прикосновение, руки мягкие и надежные. Другие руки неловкие, жесткие, и прикосновения их не радуют. А какие руки у вас? И, кстати, доверяете ли вы рукам?

Собственно упражнение заключается в том, что девушка встает спиной к юноше на расстоянии шага от него и падает назад, а он ловит ее своими руками. Его руки ладонями вверх поддерживают девушку в области плеч или лопаток. Впрочем, если в паре хорошее доверие и физические данные молодого человека позволяют, он может ловить ее руками ладонями вниз под мышки.

Ведущему стоит показать это на примере какой-либо одной или нескольких пар. Иногда имеет смысл подобрать пары таким образом, чтобы в одной было все легко и без затруднений (как пример того, как надо), а в другой предвидеть проблемы: девушка боится падать или юноша не очень ловок. Тогда с этими парами стоит поработать и показать, как решаются подобные проблемы.

Например, если девушка боится падать, ловить ее должен самый опытный человек, например, ведущий, и расстояние между ними сначала должно быть минимальным. А потом расстояние постепенно увеличивается.

Итак, все присутствующие делятся на доминирующую – ведущую, мужскую) и подчиняющуюся – (ведомую, женскую) команды и рассаживаются отдельно. Потом встает пара (мужчина и женщина) и показывает, как женщина доверяясь партнёру, падает, а мужчина надежно и нежно ловит её. Затем наоборот, мужчина, доверяясь, падает, а женщина уверенно и нежно ловит. Так проходит своеобразный экзамен для каждого участника.

Если первая часть упражнения прошла удачно, то проводится вторая часть упражнения.

Мужчины образуют внешний круг, а женщины – внутренний, ведущий – в центре. Женщины стоят лицом к ведущему и по его сигналу одновременно все падают назад на руки мужчин.



В каждой паре проводится по 3–4 падения, после этого, перед сменой партнера, проводится короткий обмен впечатлениями: – как чувствовала себя женщина, что может она сказать о партнере, что он может сказать о ней?

Далее проводится смена пар по внешнему или внутреннему кругу на одного партнера. Попрощались, новая встреча в новой паре. И т.д.

Если есть время, можно пройти полный круг падений, если времени нет или кто-то устаёт, то упражнение можно прервать в любой удобный момент.

Если группа сплоченная, контактная и расположена к веселым экспериментам, то можно предложить падение не спиной, а лицом. После упражнения все сели, обмен впечатлениями: ощущения от рук партнеров, от эмоционального контакта и др.

Третья часть упражнения заключается в следующем: 8 человек лицом в центр образуют круг, а в центре становится «женщина» и расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой.

Сначала необходимо продемонстрировать упражнение.

Задача ведущего здесь – настроить не на спортивный стиль, а на нежность.

После демонстрации, когда всем ясно, как это делается (никто не боится), круг надежных и нежных рук устраивается для всех. Для этого общий круг (в котором, естественно, мужчины и женщины распределены равномерно) делится на группы по 8–9 человек свободным выбором. Эти группы образуют кру-

ги, внутри которых организуется качание по 2 минуты в тишине, под музыку и голос ведущего.

Еще раз напоминаем, важная задача ведущего – создавать настроение надежности.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:  
Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия



Оценка результата взаимодействия

*Вопросы для рефлексии:*

1. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?
2. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?
3. Как Вы сумели настроить себя на доверие и со-творчество? Что Вы подумали и почувствовали?

Вывод: определите свой способ перехода к стилю творец–со-творец и/ или ваши внутренние припятствия.

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это.

## **2-й стиль: «Мученик–Эгоист»**

«Мученик». Его «пьедестал» – бесконфликтность. Он хочет только служить другим. Он идет на большие жертвы ради

пустяков и выступает всегда с позиции миротворца. Больше всего он боится конфликтов. Он испытывает постоянное чувство вины и взваливает на себя чужую работу. По сути, он все время избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Результатом такого поведения является развитие навыков манипуляции, в основе которых лежит страх возникновения проблемы.

*Пример.* Когда Надежда была ребенком, ее родители часто говорили: «Надя, ты меня огорчаешь». Надежда толковала это в том смысле, что она всегда должна быть уверена в том, что она нравится другим. Эта мысль стала убеждением – основой стиля жизни. В замужестве ее парализовывало всякий раз, когда ситуация требовала, чтобы она сказала мужу, что ей не нравится что-то из того, что он делает. Соответственно, она откладывала выяснение отношений до тех пор, пока совсем уж не выдерживала и тогда взрывалась, говоря: «Ну, это последняя капля. Почему ты никогда не думаешь обо мне?». В конце концов она ушла, потому что ей приходилось слишком много конфликтовать, защищая себя.

*Пример.* Мальчик, мать которого работает, выбиваясь из последних сил, и, даже возвращаясь домой, не может думать ни о чем, кроме того, где еще раздобыть денег. Она действует из хороших побуждений, стараясь дать ребенку образование, одеть его, чтобы он был «не хуже других», но не в состоянии дать ему все, что требуется. Мальчик же готов на все, лишь бы заслужить внимание матери. Ребенок понимает, что если он поможет матери по хозяйству или посочувствует ей, то заслужит ее заботу и внимание. Он путает внимание и любовь. Таким образом, он думает, что если он не будет заботиться о маме, то потеряет ее любовь. Так он получает представление, что у любви есть материальная цена. Динамический стереотип закрепля-

ется в поведении, и вот уже во взрослом возрасте такой мужчина демонстрирует преувеличенную заботливость о близких людях, дабы заслужить их любовь. Тип заботы – всеохватывающий, словно другие люди – маленькие, беспомощные дети. Он берет ответственность за их жизнь, словно они сами не в состоянии этого сделать. Это – нездоровая преувеличенная забота и опека над взрослыми людьми. Но она не приносит ему удовлетворения, т.к. не приносит любви. Такие отношения отнимают все силы, но не удовлетворяют потребностей. Мужчина платит за любовь всеми своими средствами, а не только заботой – в ход идут деньги, подарки, личное время, но все его дары не могут купить любовь, в которой он так отчаянно нуждается. Он оказывает знаки внимания и заботится о близких, но не имеет даже надежды получить за это любовь. Это и является причиной разочарований, крушения иллюзий, озлобленности. В конечном итоге он испытывает чувство угнетенности, обиды и одиночества. Но вырваться из порочного круга очень трудно, т.к. нужно вступать в конфликт с негативными установками, а этого данный мужчина боится больше всего.

«*Эгоист*». Он всегда старается легким способом достигнуть личных выгод и избежать трудностей, то есть всего того, что связано с трудом и усердием. Легко усваивает только то, что сильнее на него влияет, особенно все внешние проявления окружающих. Способ его взаимоотношений всегда бывает опытно-практический. Такой человек старается хитростью или лаской обойти все затруднения, не особенно огорчаясь неудачей. Отношение к истине только внешнее, заучены только общие нравственные правила и шаблоны. На людей он производит впечатление хорошего, скромного человека. Ни к кому и ни к чему не привязан и даже охотно меняет свои связи и условия жизни, так как в новой обстановке и среди новых лю-

дей опять пользуется новыми выгодами и делается на время любимчиком.

Развитию такого типа более всего способствуют ложь и лицемерие со стороны взрослых, окружающих ребенка, чисто практическое направление домашней жизни, постоянный мелкий расчет и стремление к легкой наживе, частое оставление детей без всякого присмотра и внимания. Всякая ложь и лицемерие, требуемые от детей, а также соблюдение различных внешних обрядов, значение которых не объяснено ребенку или даже недоступно его пониманию, удовлетворение тех желаний, исполнения которых он стремится достичь лаской, смиренным видом и выпрашиванием, участие ребенка во всевозможных расчетах также создают условия для формирования эгоистического типа.

«Мученик» и «эгоист» находят друг друга очень легко: один продает любовь, другой – покупает. В подобных отношениях ревность возникает на почве ущемленности. Обычно она свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, имеющим комплекс неполноценности, склонность к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая самооценка, которая, в свою очередь, может быть сформирована еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущемленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека. Итак, при *собственнической ревности* (1-й стиль) больше страдает тот, кого ревнуют, при *ревности от ущемленности* (2-й стиль) сомнения больше мучают самого ревнивца.

Можно выделить несколько супружеских игр, описанных Э. Берном, которые отражают отношения между «мучеником и эгоистом», они (также, как и в предыдущем стиле отношений) могут меняться местами, создавая неконгруэнтные отношения.

«*Загнанная домохозяйка*». Женщина берет на себя все дела, которые попадают под руку, напрашиваясь тем самым на все новые занятия. Она соглашается со всеми замечаниями мужа и выполняет все требования детей. Если ей нужно устроить званый обед, то она чувствует необходимость сыграть роль не только *Безупречной собеседницы*, но и столь же *Образцовой экономки*, и *Распорядительницы*, а также *Шеф-повара*, *Обольстительницы* и *Дипломата*. Более того, утром она может вдруг решить испечь пирог и сводить детей к зубному врачу... В результате она не знает, за что хвататься, но все равно старается сделать свой день еще более «сумасшедшим», поэтому к середине дня у нее есть достаточно оснований, чтобы выйти из строя и бросить все дела на произвол судьбы. В результате женщина ставит в неловкое положение гостей, подводит мужа и детей, добавляя ко всем своим несчастьям еще и угрызения совести.

Такая женщина (чаще бессознательно) выбирает себе соответствующего мужа. Во всех вопросах он вроде бы разумный человек, но постоянно критикует жену, если ему кажется, что она не такая расторопная хозяйка, какой, по его представлению, была его мать. И в то же время, если домашней хозяйке удастся установить свой собственный темп работы и найти удовлетворение в любви к своим детям и мужу, то ее многолетняя домашняя служба будет ей не только не в тягость, а даже в удовольствие.

«*Видишь, как я старался!*». Человеку сообщают, что у него язва. Он держит это в секрете от жены и друзей. Он про-

должает работать, постоянно нервничая, до тех пор, пока ему не становится совсем плохо. Когда об этом уведомляют его жену, она в тот же миг понимает, что подобным поведением он будто говорит ей: «Видишь, как я старался!». Она наконец-то должна оценить его по достоинству и пожалеть обо всех неприятностях, которые она ему доставляла. Теперь уже муж надеется, что жена, действительно, будет любить его, так как все предшествующие способы добиться ее расположения были безуспешны. К несчастью мужа на этом этапе знаки нежности и заботливости со стороны жены могут быть вызваны скорее чувством вины, а не любовью. Весьма вероятно, что в глубине души она обижена, поскольку он нечестно использовал болезнь как средство давления и получил дополнительные преимущества, скрывая болезнь от нее. Одним словом, для многих женщин дорогой браслет, подаренный мужем, выглядит более честным способом ухаживания, чем больной желудок. Женщина всегда может с негодованием вернуть браслет поклоннику, но вряд ли есть пристойный способ демонстративно игнорировать его болезнь. Скорее всего, болезнь мужа заставит женщину почувствовать себя в западне.

По этому поводу приведем в пример притчу. Одна женщина умерла и восходит на небеса. Она поднимается по золотой лестнице на верх большого здания. Женщина выглядывает в окно, видит массу счастливых людей и решает, что это то место, где она хочет быть. Она стучит в дверь, и некто в белой одежде спрашивает: «Почему мы должны впустить тебя»? Женщина отвечает: «Потому что я была на самом деле хорошей, всегда все делала правильно, и я была лучше моего мужа и лучше всех моих друзей, я не пила и не курила и ходила в церковь каждую неделю». Человек в белой одежде спрашивает: «Была ли ты счастлива»? Женщина ответила: «Нет. Но я все-

гда была хорошей». Тогда человек сказал: «Хорошей для кого? Я не могу пустить сюда никого, кто не научился тому, как делать себя счастливым. Если ты не знаешь, как это делать, ты можешь сделать несчастными всех других. Мы не можем рисковать этим. Попробуй спуститься вниз, к основанию лестницы. Там, внизу, тебе будет хорошо, потому что там все люди играют в твою любимую игру. Они все время стараются доказать, что они правы, а другие – нет. Однако, если ты когда-нибудь научишься делать себя счастливой, приходи обратно. Тогда мы будем рады тебя впустить».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «мученик».

**Неосознанный мотив.** «Я – хороший».

**Установка.** «Если я буду внимательным и чутким, то меня будут любить».

**Цель.** Стремление заслужить любовь, приятие, одобрение и др.

**Результат.** Самоутверждение за счет ухода от конфликтов: профессиональных, личностных, социальных..

### **6-й стиль: «Партнер–Со-партнер»**

Это человек, который знает, что нет никакого, даже самого гуманного основания для утверждения своей правоты за счет другого. Если представители непартнерской позиции могут сказать: «Я прав, потому что я облечен властью», «Я прав, потому что я умнее», «Я прав, потому что я лучше», то ничего подобного не придет в голову партнеру, т.к. для него «я прав» обязательно подразумевает «ты не прав».

Партнеры могут сообщать негативные оценки так же, как и позитивные. Они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться, и при этом они никогда не



унижают чувство собственного достоинства друг друга. Их слова никогда не расходятся с делом. Партнер всегда найдет соответствующее место и время для разговора. Он принимает изменения в другом партнере как неотъемлемую часть бытия и старается творчески включать их в свой мир.

Это двухстороннее движение, и одного желания здесь мало!

Такой человек берет ответственность за свое счастье, не требуя от других, чтобы они сделали его счастливым. В супружеских отношениях такой стиль проявляется следующим образом: «Я буду считать твоё счастье более важным, чем моё». Такого высокого уровня взаимоотношений трудно достичь, т.к. партнер не может с уверенностью сказать, чего хочет другой человек. Когда же супруги стараются силой «выпытать» сокровенное друг у друга, то такое поведение может расцениваться как давление на личность и свободную волю партнера. Поэтому предложенное содержание «брачного контракта» можно дополнить следующим: «Я не буду требовать, чтобы ты отвечал за мое счастье. Я сам отвечаю за свое счастье. Только так мы сможем оба чувствовать себя достаточно свободными для того, чтобы наше партнерство не стало обузой. И тогда путем сотрудничества мы сможем обогатить друг друга». Таким образом, главные условия для реализации подобного договора – это *доброта, уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность и устремленность в будущее*.

В этом союзе все внешнее и бездуховное отпадает как шелуха. Ни возраст, ни внешность, ни деньги не имеют значения. Можно сказать, что у людей остается одна лишь суть, которая образует новое качество отношений.

*К примеру*, Бенджамин Дизраэли – писатель и крупнейший политический деятель Великобритании, дважды избирав-

шийся на пост премьер-министра, женился на женщине, которая была старше его на 15 лет. Она стала его подругой, наперсницей и советчицей. За что бы он ни брался, он чувствовал поддержку Мери-Эн. В течение 30 лет она жила для Дизраэля, и только для него. Он ни разу не произнес в ее адрес ни слова упрёка, а если кто-нибудь осмеливался посмеяться над ней, он яростно бросался на ее защиту. С одной стороны, партнеры образуют единое целое – в этом им помогает любовь, с другой стороны, они не тяготятся своей зависимостью друг от друга, так как каждый из них – состоявшаяся личность. Разделение сфер влияния в этом союзе происходит безболезненно, даже если супруги объединены общим делом, ведь у сфер приложения истинных способностей супругов очень четкие границы.

*Другой пример.* На вопрос корреспондента: «Как вы относитесь к тому, что в некоторых кругах вас называют мужем Майи Плисецкой?» – Родион Щедрин ответил, что в других кругах Плисецкую называют женой Щедрина.

Партнерский стиль отношений для многих творческих людей становится наиболее желанным. Та глубина чувств, которые дарует такой стиль отношений, становится необходимым стимулом для творчества. Вот как писал Ф.И. Тютчев о Елене Денисьевой, которая привнесла в его творчество новое мироощущение:

«Сегодня, друг, пятнадцать лет минуло  
С того блаженно-рокового дня,  
Как душу всю она вдохнула  
Как всю себя перелила в меня».

Еще один *пример* того, как такой стиль отношений (самостоятельная позиция жены, совместная деятельность, сохранение себя как личности) духовно сближает супругов. Наталия Ивановна Седова вместе с Львом Троцким вернулась в Петро-

град и сразу включилась в революционную деятельность, став заведующей музейным отделом. Троцкий так писал о назначении своей жены: «Ей приходилось бороться за памятники прошлого в обстановке гражданской войны. Это была нелегкая задача. Ни белые, ни красные не склонны были заботиться об исторических усадьбах, кремлях или церквях... Формально выходило, что я находился в непрерывном ведомственном препирательстве с собственной женой. На этот счет было немало шуток...». Жизнь сложилась трагично, но союз был удачным.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «*партнер*».

**Неосознанный мотив.** «Я – сотрудник», «Ты – ценный, равный, значимый».

**Установка.** «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «Давай вместе сделаем ...», «Мне нужна твоя помощь».

**Цель.** Стремление к сотрудничеству, дружбе.

**Результат (программа).** Самоутверждение через единение (профессиональное, личностное, социальное...).

Развитие семьи через согласование иерархии ценностей – способ преобразования стиля «Мученик–Эгоист» в стиль «Партнер–Со-партнер».

В жизни каждого человека наступает период, когда он может сказать: по-старому жить уже не могу, а по-новому еще не умею. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в сформированных ими же границах взаимоотношений. Ревность дает шанс увидеть возможности для развития отношений. Но важно менять не следствие, а причину возникновения проблем.

Давайте вернемся к нашей схеме психологической структуры взаимодействия:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия



Оценка результата взаимодействия

Итак, опишем то, что нам известно.

Результат отношений нас не удовлетворяет.

«Ревность» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи.

**Цель** – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими». Но результат отношений не соответствует поставленной цели: партнер не становится ближе, конфликты больше скрывать невозможно, эмоциональное состояние ухудшается, отношения становятся невыносимыми.

Каков же мотив? Чаще всего мотивом людей, во взаимодействии которых в своей основе построено на ревности, является стремление заслужить или добиться внимания, приятия, любви, близости и др. Для этого ревнующий супруг сам отказывается от своей личной жизни и не позволяет развиваться супругу, манипулируя им, вызывая чувство вины.

**Что делать?** Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить мотив, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо в первую очередь согласовать жизненные ценности и расставить общие для всех членов семьи приоритеты. Не стоит ограничивать возможности развития супруга. Вместо этого лучше развивать собственную сферу интересов для того, чтобы объединить имеющийся опыт в совместном творчестве. У каждого из партнеров есть свое место в обществе, подкрепленное социально значимым стату-

сом. Согласование идей, мнений, интересов позволяет партнерам объединить свои усилия и ресурсы для реализации общественно-полезных проектов.

Таким образом, альтернативой стиля «мученик – эгоист» (где основные способы взаимодействия – угодничество и ревность) является стиль «партнер–со-партнер», который предполагает, что каждый из партнеров уважает и принимает систему ценностей другого, берет ответственность за собственное счастье, не подавляет и не становится обузой для партнера. В этих условиях супруги способны пожертвовать личными интересами для сохранения и развития близости, что становится основой полноценного и долговременного творческого семейного союза, условием социального признания семьи в обществе.

### **Тренинг трансформации**

***2-й стиль: «Мученик–Эгоист» в 6-й стиль: «Партнер–Со-партнер»:***

*Упражнение «МАТЬ И ДИТЯ»*

1. Цель: упражнение способствует углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

2. Материальные ресурсы: маты или коврики на пол.

3. Время: упражнение проводится 15 мин.

4. Инструкция: участники тренинга объединяются в пары, где один человек – мать, а другой – дитя. Мать садится на пол, а ребенок садится впереди на пол – спиной к ней. Мать обнимает ребенка и, раскачиваясь, может петь колыбельную или просто обнимать, представив, что ребенок находится у нее в чреве, или он уже родился и стал взрослым.

Затем происходит смена ролей.

Комментарии: данный тренинг дает возможность наиболее глубокого и полно прочувствовать своего партнера. Отследить в себе степень приятия и открытости миру.

*Упражнение «Отражение»:* время проведения 15 мин.

Участник исполняющий роль ребенка не вербально выражает свои эмоции, полученные в упр. «Мать и дитя», а участник, исполнивший роль матери, их отражает. Постепенно движение в паре перерастает в танец.

*Упражнение «Я – ЛИДЕР»*

1. Цель: осознание внутренних лидерских качеств и чувства команды.

2. Время: 15 мин.

3. Инструкция: упражнение отражение плавно перетекает в упражнение «Я – лидер». Один из пары участников упражнения «Отражение», становится на основании своих чувств и желаний, лидером, т.е. начинает вести, а 2 – ведомым. Каждому лидеру дается задание вести в течение 15 мин.

Участники пары меняются ролями. После чего алгоритм тренинга повторяется. Начиная с 1-го упражнения.

5. Рефлексия: Что Вы чувствовали, будучи в роли ребенка? Удалось ли Вам почувствовать мать? Какие возникали ощущения – желание вырваться, уйти от забот и любви, не принять, или наоборот – ощущения теплоты и уюта, которых так порой не хватает в реальной жизни?

Обратить внимание на внутренние ощущения каждого участника. Что больше понравилось – быть лидером или участником? Какие чувства вы испытывали, когда шли за лидером? Что было приоритетным, когда Вы были лидером? Как Вы чувствовали себя в той или иной роли? Какие ощущения вы испытывали в роли матери? Что Вы думали о ребенке, каким его представляли? Думали ли Вы о его свободе и независимости?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли ...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это.

### **3-й стиль: «Компьютер–Манипулятор»**

*«Компьютер».* Его «пьедестал» – *компетентность*. Он – кладезь знаний, информации, фактов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий прописные истины и похожий на робота. Он считает, что в жизни главное – компетентность. И если ею кто-то и обладает, то это он сам. Его речь богата безличными предложениями («все знают, что...», «хорошо известно, что...»), а местоимений первого лица практически не содержит. Этот «закрытый», «холодный» тип отличается умением усваивать все, базируясь на памяти; при этом не только то, что непосредственно (или реально) воспринимается, но и вся умственная деятельность у него направлена исключительно на усвоение и воспроизведение как простых формул и идей, так и самых сложных философских учений. Аналогично могут быть заучены и нравственные положения, которые, однако же, остаются без влияния на действия этого типа людей, находящихся, главным образом, в зависимости от сильно развитого ощущения превосходства, под влиянием которого и совершаются все его действия.

Приведем пример из романа Л.Н. Толстого «Анна Каренина»: «...Каждая минута жизни Алексея Александровича была занята и распределена. И для того, чтобы успевать сделать то, что ему предстояло каждый день, он держался строжайшей аккуратности. «Без поспешности и без отдыха» – было его девизом. Анна улыбнулась, как улыбаются слабостям любимых людей. Она знала его привычку, сделавшуюся необходимостью, вечером читать. Она знала, что, несмотря на поглощавшие его время служебные обязанности, он считал своим долгом следить

за всем замечательным, появлявшимся в умственной сфере. Она знала также, что, действительно, его интересовали книги политические, философские, богословские, что искусство было по его натуре совершенно чуждо ему, но что, несмотря на это или, лучше сказать, вследствие этого, Алексей Александрович не пропускал ничего из того, что делало шум в этой области, и считал своим долгом все читать. Она знала, что в области политики, философии и богословия Алексей Александрович сомневался, искал; но в вопросах искусства и поэзии, в особенности музыки, понимания которой он был совершенно лишен, у него были самые определенные и твердые мнения. Он любил говорить о Шекспире, Рафаэле, Бетховене, о значении новых школ поэзии и музыки, которые все были у него распределены с очень ясною последовательностью.

Алексей Александрович не был ревнив. Ревность, по его убеждению, оскорбляет жену, и к жене должно иметь доверие. Почему должно иметь доверие, то есть полную уверенность в том, что его молодая жена всегда будет его любить, он себя не спрашивал; но он не испытывал недоверия, потому имел доверие и говорил себе, что его надо иметь. Теперь же он чувствовал, что стоит лицом к лицу пред чем-то нелогичным и бестолковым, и не знал, что надо делать ... Он вдруг стал думать о ней, о том, что она думает и чувствует. Он впервые живо представил себе ее личную жизнь, ее мысли, ее желания, и мысль, что у нее может и должна быть своя особенная жизнь, показалась ему так страшна, что он поспешил отогнать ее. Это была та пучина, куда ему страшно было заглянуть. Переноситься мыслью и чувством в другое существо было душевное действие, чуждое Алексею Александровичу. «Вопросы о ее чувствах, о том, что делалось и может делаться в ее душе, это не мое дело, это дело ее совести и подлежит религии, – сказал



он сам себе, чувствуя облегчение при сознании, что найден пункт узаконивания, – моя же обязанность руководить ею, как лицо ответственное, и потому я должен указать ей опасность, предостеречь и даже употребить власть. Я должен сказать: во-первых, объяснение общественного мнения и приличия; во-вторых, религиозное объяснение значения брака; в-третьих, указание на могущее произойти несчастье для сына; в-четвертых, указание на ее собственное несчастье».

Результатами такого стиля поведения являются снижение уверенности в себе у супруга, отсутствие положительных эмоций, снижение мотивации к творческому проявлению.

Пример подобного рода отношений можно увидеть в том же романе Л.Н. Толстого, где Анна говорит о своем муже: «Прав! Прав! – проговорила она. – Разумеется, он всегда прав, он христианин, он великодушен! Да, низкий, гадкий человек! И этого никто, кроме меня, не понимает и не поймет. Они говорят: религиозный, нравственный, умный, честный человек, но они не знают, как он 8 лет душил мою жизнь, душил все, что было во мне живого, что он ни разу и не подумал о том, что я живая женщина, которой нужна любовь. Не знаю как, но он на каждом шагу оскорблял меня и оставался доволен собой ...».

Всякий раз, когда «компьютер» чувствует себя не в своей тарелке, он пытается это состояние компенсировать. Ему важнее показать себя, чем наслаждаться близостью.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «компьютер».

**Неосознанный мотив.** «Я – умный».

**Результат** (программа). Самоутверждение за счет жестких указаний и манипулирования прописными истинами.

**Установка.** «Если я буду умным, то меня признают».

**Цель.** Стремление заслужить уважение и почет.

### **5-й стиль: «Менеджер–Ученик»**

Один из партнеров активно создает условия для адаптации своего супруга в обществе. Он создает условия для самостоятельного проявления инициативы партнера, помогает своим опытом его профессиональному становлению, расширяет его сферу связей в обществе, содействует его успеху в деятельности. В такой семье все функциональные обязанности четко распределяются между членами семьи, и каждый отвечает за свой участок работы.

Стиль отношений «менеджер – ученик» – это активная помощь в развитии личности партнера, и эта помощь взаимна, так как оба партнера выступают и в той и в другой роли, передавая свой опыт друг другу.

Этот стиль способствует развитию еще одного важнейшего качества, необходимого для гармоничных отношений – *ответственности*. В наше время это слово часто означает «долг», то есть нечто навязанное извне. Но истинный смысл ответственности в том, что это абсолютно свободное волеизъявление, это ответ одного человека на высказанные или невысказанные потребности другого. Быть «ответственным» – значит уметь и быть готовым «отвечать». Любящий отвечает. Жизнь каждого члена семьи – личное дело не только самого человека, но и всех членов семьи. Таким образом, развивая свои способности и активно помогая в этом другому, партнеры все больше узнают себя и друг друга, что способствует укреплению близких и доверительных отношений.

Невозможно уважать человека, не зная его: *забота и ответственность, неведомые знанием – слепы, а знание, немотивированное заботой – пусто. Забота, ответственность, уважение и знание – совокупность качеств зрелого человека, то*

есть такого, который продуктивно развивает собственные силы, хочет иметь лишь то, что заработал, отказался от нарциссической мечты о всезнании и всесилиии и обрел смирение, основанное на внутренней силе, силе, которую может дать лишь истинно созидательная деятельность. Это рождает стиль взаимоотношений, основанный на зрелой любви, любви, которая развивает и творит новую жизнь.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «менеджер».

**Неосознанный мотив.** «Я – нужный».

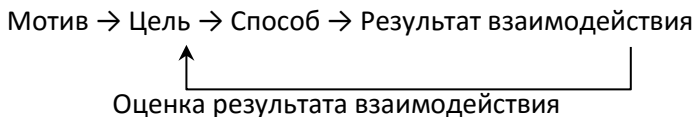
**Установка.** Менеджер стремится, чтобы ученик добился того, чего не удалось достичь ему самому.

**Цель.** Стремление передать опыт, адаптировать ученика к окружающей среде.

**Результат.** Самоутверждение в профессиональной, личностной, социальной сферах.

### ***Способ преобразования стиля «Компьютер–Манипулятор» в стиль «Менеджер–Ученик»***

В жизни каждого человека наступает период, когда он может сказать: по-старому жить уже не вмоготу, а по-новому еще не умею. Привычные способы взаимодействия держат партнеров в сформированных ими же границах взаимоотношений. Но даже если человек станет участником всех тренингов, направленных на овладение человеком конструктивных способов взаимоотношений – результат не будет полным и удовлетворительным для семейных отношений. И только потому, что начинать изменять отношения надо с причины, а не со следствия. Давайте вернемся к схеме, иллюстрирующей структуру взаимодействия:



Итак, опишем то, что нам известно.

Результат отношений нас не удовлетворяет.

«Критика» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи.

Цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер был лучше, совершеннее, тогда он будет успешнее, а наши отношения будут лучше».

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель: партнер не становится лучше (его самооценка становится ниже, он сопротивляется), а отношения ухудшаются.

Каков же мотив? Чаще всего мотивом людей, во взаимодействии которых в своей основе построено на критике, является *самоутверждение*.

Что делать? Изменять мотив. Но согласитесь, что изменить данный мотив, который прочно обосновался в подсознании, очень непросто. Для этого необходимо *стать самоактуализированной личностью*, а это прежде всего труд, время и сила воли.

Возможности самоактуализированного человека заключаются в том, что он способен создавать условия для развития каждого члена семьи, а не требовать более совершенного результата.

Для этого обоим партнерам необходимо стремиться к профессиональной зрелости, которая состоит из:

– профессионального мастерства (призвание к профессии, опыт самоактуализации);

- гражданской зрелости;
- управленческой зрелости, включающей личностно-профессиональный опыт, мастерство управленческой деятельности.

Таким образом, альтернативой стиля «Компьютер – Манипулятор» (где основным способом взаимодействия является критика) является стиль «Менеджер – Ученик», который предполагает, что каждый из партнеров, как самоактуализированная личность, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

### **Тренинг- трансформации**

#### ***3-го стиля: «Компьютер–Манипулятор» в стиль 5 «Менеджер–Ученик»***

*Упражнение: «Скульптор и скульптура»*

**1. Цель:** тренинг раскрывает яркие творческие способности к созиданию и творению в жизни каждого дня.

**2. Ресурсы:** просторное помещение.

**3. Время:** упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на участника.

**4. Инструкция:** участники тренинга становятся в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу в пары, где внешний круг – скульпторы, а внутренний – глина, из которой будут создаваться скульптуры различных животных (лев, змея, аист и т.п.).

В скульптуре будет воплощена та идеальная форма, те ощущения, которые необходимы для человека здесь и сейчас, и одновременно это отражение самого скульптора.

Через пять минут, когда скульптуры будут готовы, внешний круг начинает двигаться по часовой стрелке, лицезрея «выставку» скульптур и переделывая их по своему желанию .

Затем партнеры меняются местами.

**5. Обсуждение:** роль кого вам больше понравилась, скульптора или скульптуры? Какие ощущения у вас возникали в роли скульптура, а какие в роли скульптуры? Что для вас более свойственно: вести или подчиняться, быть творцом или исполнителем? Можете ли вы провести аналогию между вашими ощущениями в тренинге и вашим поведением в реальной жизни?

**6. Комментарии:** данный тренинг позволяет участникам прочувствовать себя в роли «Творца», ощутить собственную важность и значимость. Проявить артистизм и творческие способности.

#### *Упражнение «Решение проблем»*

**1. Цель:** определение наиболее эффективного пути решения проблем каждого участника с помощью команды.

**2. Ресурсы:** бумага для каждого участника, ручки, емкость для сбора листочков (шляпа).

**3. Время:** упражнение – 5 минут на участника, обсуждение – 10–15 мин.

**4. Инструкция:** *Шаг 1:* каждый участник на бумаге описывает волнующую его проблему или интересующий вопрос. После чего ведущий тренинга собирает все листочки в «шляпу», из которой участники и разбирают вытянутые ими вопросы.

*Шаг 2:* по очереди участники зачитывают доставшуюся им проблему и предлагают свой вариант решения. Остальные члены команды по желанию могут вносить свои дополнения.

**5. Обсуждение:** что вам понравилось в данном тренинге, а что нет? Получили ли вы ответы на свои вопросы? Была ли для вас актуальной та проблема, которую вы вытянули? Трудно ли было давать советы, если да, то, как вы думаете почему?

**6. Комментарии:** в данном тренинге, поскольку группа не знает, чья обсуждается проблема – появляется уникальная возможность ее решить всем вместе, не привязываясь к конкретной личности.

Важно отметить, что зачастую каждому достанется проблема, актуальная для него здесь и сейчас, в реальной жизненной обстановке.

*Упражнение «Я – это мир»*

**1. Цель:** тренинг способствует внутреннему осознанию «Я-реального» и углублению эмпатии в межличностных отношениях участников.

**2. Ресурсы:** просторное помещение.

**3. Время:** упражнение – 30–40 минут, обсуждение – 1–2 минуты на каждого участника.

**4. Инструкция:** группа делится два круга – внутренний и внешний. Участники смотрят друг на друга, стоя лицом к лицу.

Перед участниками тренинга ставится задача представить всех от своего имени – «Я – все члены группы». Внутренний круг стоит молча, а внешний перемещается и отождествляя себя с участниками внутреннего круга, старается почувствовать других членов группы и сказать о них, как о самом (самой) себе.

**5. Обсуждение:** получилось ли вам прочувствовать других членов группы? Что вызывало затруднения? Что вам больше понравилось: говорить о ком-то или слушать мнение о себе? Узнали ли вы о себе что-то новое?

**6. Комментарии:** тренинг «Я – ЭТО МИР» помогает прочувствовать каждого участника группы, вобрать в себя все многообразие и полноту качеств, осознать принципы взаимодействия.

Результатом тренинга является то, что каждый участник узнает мнение членов группы о себе. Складывается целая кар-

тина, порой, может быть, даже из того, что человек не ожидал услышать о себе. Человек узнает информацию для размышлений – над чем ему необходимо поработать.

Представив же всех от своего имени, вобрав каждого члена группы, появляется ощущение наполненности многообразными качествами. Самое главное – не расплескать ничего, а направить в нужном направлении на добро и созидание, на помощь другим людям.

*Упражнение «Прогулка вслепую»*

**1. Цель:** упражнение позволяет участникам группы, получить опыт ведомого и ведущего, осознать учителя в партнере.

**2. Ресурсы:** повязки на глаза, стулья, столы и др. мебель.

**3. Время:** упражнение – 20 минут, обсуждение – 2–3 минуты на каждого участника.

**4. Инструкция.** *Шаг 1:* участники становятся в общий круг, надевают повязки на глаза и начинают медленно двигаться. Стараясь интуитивно выбрать своего будущего партнера по тренингу.

*Шаг 2:* после того как все участники нашли себе партнера, каждая пара определяет для себя, кто первый будет ведущий (учитель), а кто ведомый (ученик).

«Ученик» завязывает себе глаза и «Учитель» начинает его вести по лабиринту препятствий предварительно подготовленного ведущими тренинга.

После окончания первой части тренинга участники меняются местами.

Задача для ведущего – создание определенного образа пути и передача его партнеру. Задача ведомого – настроиться на учителя.

**5. Обсуждение:** какие физические ощущения, эмоции, мысли вы испытывали? Что больше понравилось: вести или



быть ведомым? Удалось настроиться на другого человека? Как вели человека, как держали, было ли стремление к творчеству, к самостоятельности?

**6. Комментарий:** в тренинге на первом (психофизическом) уровне необходимо отслеживать свои ощущения, на эмоциональном уровне – чувства и осознать свои желания, на ментальном уровне представить в партнере учителя, на четвертом переходном довериться и принять ситуацию «здесь и сейчас», на пятом коллективном уровне осознать совместное творчество в познании и исследовании нового мира.

**7. Заключение:** упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли...? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это.

#### **4-й стиль: «Приятель–Приятель» (или «Актер–Зритель», «Друг–Друг»)**

*Приятель (Актер).* Его «пьедестал» – популярность. От партнера он требует к себе хорошего отношения. Это снисходительный товарищ, всегда и все готовый простить (независимо от возможных последствий). Такой партнер ведет себя беззаботно и, по сути, равнодушно. Скромные занятия, не ведущие к отличиям, не привлекают таких людей. Для них деятельность возможна лишь при надежде на внешний успех. Они решительны, чувствуют сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению противников, не признающих их достоинств и преимуществ. Мало-помалу ни сосредоточивают все свои усилия только на том деле, с помощью которого думают отличиться, забывают все и всех вокруг себя и уже не остаются ни перед какими средствами для достижения своей цели. Мужчина-актер может быть душой компании, умеет развеселить, создать хорошее настроение, вокруг него всегда

много женщин. Он может не обладать идеальной гармоничной внешностью, но все, что не допущено им от природы и родителей, компенсируется внутренним ощущением своей уникальности и красоты. Созерцательность, позирование, самолюбование и любование жизнью, незакомплексованность – это проявления данного стиля поведения.

**Пример.** «Кумира на алтарь, как правило, возносит женщина. Иногда это выходит само собой, а иногда несчастной приходится попотеть. Некоторые влезают на алтарь по собственной инициативе, для этого их достаточно чуть-чуть поощрить. Должность жрицы не требует тяжелого физического труда. Конечно, приходится утихомиривать детей, отвлекать, чем придется, родственников и гостей, когда «кумир» работает. Приходится ходить на цыпочках и держать язык за зубами, знать своего кумира достаточно хорошо, чтобы без лишних вопросов понимать, что ему нужно: кофе или чай, или он уже хочет ужинать? А главное – сохранять постоянное восхищение его уникальностью и красотой» (И. Хмелевская «Как выжить с женщиной»).

Женщины-актрисы, будучи олицетворением женской слабости и незащищенности, созданы для поклонения. Их суть выражается в ощущении собственной уникальности, созерцании, выжидании, интуиции и здравом смысле. В семейной жизни они стремятся к красоте, благополучию, салонной жизни и изобилию красивых и дорогих вещей.

**Пример.** «Богиня годится для поклонения, но велика вероятность затеряться в толпе, ведь *Богине* требуются толпы поклонников, одного ей явно не достаточно. А что хуже всего, не дождетесь от нее того, что является главной вашей потребностью и смыслом жизни, чего вы сильнее всего жаждете в глубине души – хоть чуточку восхищения. Можете

стать королем, получить Нобелевскую премию, одолеть в реке крокодила, сменить колесо за 40 минут, убить дюжину драконов – все напрасно. Занятая только собой *Богиня* не обратит на ваши достижения никакого внимания, считая все это естественной жертвой на свой алтарь. А вдобавок еще на вас и обидится, как это вы посмели отвлечься на какого-то там крокодила или дракона, вместо того, чтобы все силы и внимание посвятить ей одной!» (И. Хмелевская «Как выжить с мужчиной»).

Но есть и другая сторона отношений в этом стиле: *зритель вдохновляет артиста, но при условии, что относится к нему не как к объекту поклонения, а действительно и созидательно!* Тогда стиль отношений «актер – зритель» преобразуется в стиль «друг – друг», что открывает путь к созданию гармоничных отношений, в основе которых лежат уважение, забота, ответственность. Можно сказать: «Я люблю – значит, я уважаю, то есть я воспринимаю другого человека таким, каков он есть, объективно, не искажая его образ моими желаниями или страхами; я забочусь, активно участвую в его развитии и счастье. И в этом случае я не зритель. Я несу ответственность, то есть я отвечаю на его потребности, которые он может выразить или просто не выражает».

Такой стиль отношений становится возможным только тогда, когда партнер выйдет за пределы личного интереса и увидит неповторимость и уникальность другого человека, начнет чувствовать чужие потребности и понимать, что они могут быть такими же важными, как и свои собственные.

Уважение – это не страх и не благоговение. Уважение означает заботу о том, чтобы другой человек рос и развивался по-своему. Тем самым уважение означает отсутствие эксплуа-

тации. Смысл этого можно описать следующими словами: «Я хочу, чтобы любимый человек рос и развивался ради себя самого и по-своему, а вовсе не для того, чтобы услужить мне. Если я люблю кого-то, я чувствую себя с ним или с ней одним целым, причем с таким, каков он есть сам по себе, а не с таким, какой нужен мне для моих целей. Очевидно, что уважение возможно, если я достиг независимости; если я могу стоять и ходить «без костыля», без необходимости подавлять и эксплуатировать другого». Уважение существует только на основе свободы; как поется в песне: «Любовь – дитя свободы», и никогда – владычества.

Можно привести немало примеров, когда горячо любящая женщина, восхищаясь красотой своего избранника – красотой его души, красотой его слов, готова помогать ему во всем. «Галя делала для Есенина все: предлагала его новые стихи в редакции журналов, составляла сборники, получала по его доверенности деньги, ее любовь была жертвенной, всеохватной ...», – пишет М. Ройзман в своих воспоминаниях.

«Она сулила ему славу, она подгоняла его и вот тут начала называть его Мастером. Она гладила рукопись ласково, нарапев и громко повторяла отдельные фразы, которые ей нравились, и говорила, что в этом романе вся ее жизнь» (М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»).

Из воспоминаний Марины Влади: «Ты читаешь мне стихи – и это одна из самых полных минут нашей жизни, сопричастность, глубокое единение. Это твой дар мне...».

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «приятель».

**Неосознанный мотив.** «Я – уникальный».

**Установка.** «Если я буду не как все, то меня заметят».

**Цель.** Стремление добиться успеха, популярности.

**Результат.** Самоутверждение за счет демонстрации своей уникальности: профессиональной, личностной, социальной...

### **Тренинг трансформации**

#### ***4 стиля: «Актер–Зритель» в стиль «Друг–Друг»***

Все упражнения выполняются невербально.

«Контакт взглядом»: один из участников выходит из комнаты. Из остальной группы от одного до трех человек готовятся невербально выразить свое желание общаться с тем участником, который вышел из комнаты. Участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться.

«Знакомство»: участник, вышедший из комнаты, должен почувствовать, кто готов с ним общаться. После этого он вступает с ним контакт и знакомится.

«Последняя встреча»: расставание. Что бы вы хотели сказать друг другу на прощание? Остальная группа просто наблюдает со стороны.

Вопросы для рефлексии задаются сначала участнику, выбирающему пару, затем тому, кого выбирают, затем наблюдателям:

1. Как и чем участники группы привлекли Ваше внимание?
2. На какие особенности в поведении участники Вы обратили внимание?
3. Как Вы (они) выразили свою уникальность?

Заключение: упражнение «Благодарность».

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это.

Кинофильм: «У зеркала два лица».

#### 4.4. ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

##### *Занятие № 4*

Согласование ожиданий:

1. Что бы Вы хотели понять, узнать, почувствовать на сегодняшней встрече?
2. Чему хотели бы научиться в ходе наших встреч?
3. Как должны вести себя другие участники встречи, чтобы Вы чувствовали себя комфортно?

*Беседа.* Каждый человек стремится понять себя и своего партнера. Каждый день мы отвечаем на множество вопросов, которые задаем себе и своим любимым: «Почему он поступил так, а не иначе? Почему я так реагирую на Его поступки? Верно, или неверно Мы действуем в вопросах отношений? Хватит ли моей любви, чтобы понять Его? Что можно сделать, чтобы почувствовать себя счастливым?».

Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является одиночество. Лики одиночества многогранны. Это чувство мы испытываем в разных ситуациях. Мы одиноки, когда с нами нет любимых людей. Мы чувствуем сердечный вакуум, когда наши знакомые, друзья, коллеги не разделяют наши интересы. Мы испытываем чувство одиночества, когда лишаемся чего-то дорогого, например, страны, места работы, привычного комфорта и даже вещей. Мы называем себя одинокими, когда наше мнение о другом человеке изменяется, или сама возможность что-либо осуществить в жизни превращается в иллюзию. Радость, которую не с кем разделить, перестает быть радостью. Беда, переживаемая в одиночестве, приобретает вселенские масштабы. И когда в силу об-

стоятельств наш привычный образ жизни меняется – мы тоже испытываем чувство одиночества.

С одиночеством знакомы все люди нашей Планеты. Пожалуй, каждый из нас хоть раз в жизни испытывал это чувство, причем вне зависимости от того, сколько вокруг него людей. Ведь можно находиться в окружении огромного количества людей, иметь семью, работу и ... чувствовать себя одиноким. А кто-то, будучи в уединении, ощущает свою сопричастность с этим миром, с любимыми людьми, своим творчеством ...

По проблеме одиночества написано немало книг, статей, научных работ. Например, Г. Салливан считал, что потребность в человеческой близости возникает с младенчества. Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивал пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Некоторые представители социальной психологии возлагают ответственность за возникновение одиночества на современное общество, полагая, что, поскольку оно индивидуалистическое, то человеку невозможно в нем достичь удовлетворения потребности в общении и сопричастности. Экзистенциалисты же рассматривают в качестве причин одиночества в условиях человеческого бытия, во-первых, изоляцию человека от других сознаний («пропасть между собой и другими»), во-вторых, его изоляцию от мира («отделенность между индивидом и миром»).

Но позвольте высказать и еще одно мнение – гипотезу. Одиночество – это миф, это понятие, которое Кто-то поместил в информационное поле человечества для того, чтобы ввести всех нас в заблуждение. Это иллюзия, которая в силу нашей биологической и духовной природы не может быть реальностью. Су-

дите сами – если источником жизни является наличие и взаимодействие двух противоположных начал, «+» и «–», может ли человек быть одиноким хотя бы одну минуту в своей жизни? Разве что только в мгновение его смерти, да и то этот феномен пока еще недостаточно изучен. Мы испытываем это чувство только тогда, когда останавливаемся в РАЗВИТИИ. В момент рассогласования между личной программой развития человека и требованиями больших систем жизни (природы, эпохи, общества и т.п.) в определенной сфере его жизнедеятельности.

В любом случае чувство одиночества возникает в ситуации непонимания людьми друг друга. Даже если мы любим друг друга, но не можем донести эту информацию до другого, а так же не можем понять, о чём он «говорит» нам, мы будем чувствовать себя в одиночестве. Язык общения включает в себя как вербальные, языковые (знаки), так и невербальные (мимика, жесты) традиции общения. Классический пример: «Женщина любит «ушами», а мужчина «глазами» – пример разных языков общения. Таким образом, освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества и улучшить качество своего общения и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

Языки любви, общения, взаимодействия: прикосновения, эмоциональное выражение чувств, слова поощрения, забота, подарки, время, служение.

### **Язык любви «Прикосновение»**

Этот язык определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Прикосновения заключают в себе огромную силу. Когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наше, и его состояние, уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, и это влияет на эмоции и настро-



ение. Известно, что младенцы, лишённые физического контакта с людьми, деградируют и, в конце концов, погибают. Существует понятие сенсорного голода, который во многом схож с пищевым голодом. По данным исследований, у взрослых, находящихся в условиях сенсорной изоляции, может наблюдаться временный психоз или временные психические нарушения. Младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто большую часть времени остаются одни. Подрастая, ребенок отделяется от матери. В его жизни появляются различные социальные и физиологические факторы, препятствующие получению той близости, которую он испытывал, будучи младенцем. Так как потребность в физическом контакте остается, он учится довольствоваться другими символическими формами близости. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений.

Прикосновения могут быть очень разнообразными.

Вот основные из них:

- 1) изучающие, привлекающие внимание прикосновения;
- 2) приятельские, располагающие, интимные и сексуальные прикосновения (поглаживания, поцелуи);
- 3) подбадривающие и одобряющие прикосновения (похлопывание, рукопожатие);
- 4) сердечные объятия;
- 5) «деловые» (массаж, игра, поддерживание под руку);
- 6) партнерские прикосновения;
- 7) танец.

1. Изучающие, привлекающие внимание прикосновения. Прикосновения могут быть мимолетными, легкими, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д. Например: случайно коснуться руки, передавая какой-нибудь предмет, дернуть за косичку соседку по парте и т.д. Слова, которые могут быть зашифрованы в таком послании: «Ты мне интересен», «Обрати на меня внимание». Приятельские, располагающие, интимные и сексуальные прикосновения. Чтобы расположить к себе человека, выразить свое благожелательное отношение к нему, существуют поглаживания и поцелуи. Дружеские поглаживания и поцелуи очень часто можно принять за намек на более интимные отношения, что приводит к недоразумениям и обидам, если мужчина и женщина еще недостаточно хорошо знают друг друга. Секс как стремление людей объединиться – это для многих достаточно простой и быстрый путь. Но без доверия, понимания, глубокого проникновения друг в друга, которые возникают благодаря совместным делам, взаимопомощи и поддержке в сложных жизненных ситуациях, сексуальные отношения быстро заканчиваются разочарованием и обидами, так и не приведя человека к желаемому чувству любви.

2. Сексуальные прикосновения намного более разнообразны и свободны, чем дружеские. Но и в сексе лучше прикасаться к партнеру так, как ему нравится, и когда он этого хочет. Следует избегать неприятных ему прикосновений и, конечно, насилия. Часто партнеры делают ошибку, наказывая друг друга отказом в сексуальных отношениях, желая отомстить за чувство неудовлетворенности, если их языки не совпадают. Лишая друг друга сексуальных отношений, партнеры лишь усугубляют проблему. Требования, демонстрация и месть никогда не делают людей ближе. Словесное выражение прикосновений этого типа

очень разнообразно, от «Мне приятно быть рядом с тобой» до «Я от тебя без ума».

3. Подбадривающие и одобряющие прикосновения. Прикосновения очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это могут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4. Сердечные объятия. Если люди искренне привязаны друг к другу, рады видеть друг друга и быть вместе, самое естественное действие – заключить друг друга в объятия. Если объятия не ритуал, как часто сейчас бывает, а действительно выражение любви и привязанности, то словами это можно передать: «Я рад тебе всем сердцем!», «Я очень счастлив оттого, что мы понимаем друг друга!». Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5. «Деловые» прикосновения. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе, например: массаж, игра, поддерживание под руку. Игра, как способ структурирования времени, занимает достаточно большое место в жизни людей. В данном случае, мы имеем ввиду только физические и спортивные игры, позволяющие сбросить напряжение, доставляющие огромное удовольствие и радость независимо от возраста игроков. Сюда можно отнести и самые простые игры: «Толкалки», противоборство локтями, борьба и т.д. Поддерживание под руку, когда партнеры находятся в официальной обстановке или идут по улице, может выразить социальные связи между ними и социальный статус пары в обществе. Как прави-

ло, мужчина выступает как ведущий, несущий ответственность, что соответствует роли «хозяина». Женщина выступает в качестве ведомой, поддерживающей, заботящейся о статусе их пары в обществе, что соответствует роли «хозяйки».

6. Партнерские прикосновения (соединение рук). Один из вариантов этого языка – соединение рук. Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении. Часто, путая понятия «любовь» и «влюбленность», молодые люди таким прикосновением выражают только эмоциональную составляющую отношений. Но, даже в этом случае, соединение рук выражает согласие, единение.

7. Танец. Танец соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений мужчины и женщины. Перефразируя слова известной песни, можно сказать: «Танец – это маленькая жизнь», это вечный диалог мужчины и женщины со всеми взлетами и падениями, обидами и радостью, со всеми языками любви. Танец представляет собой прикосновение как творчество, как искусство).

*Упражнение «Прикосновение»*

*Инструкция:*

А. Закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновское движение».

Б. С закрытыми глазами продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий.

В. Старайтесь достичь максимального взаимодействия.

Г. Двигайтесь так, как Вам комфортно.

*Вопросы для релаксации:*

1. Как Вы чувствуете себя с закрытыми глазами?

Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, к миру.

2. В какой ситуации Вы чувствуете себя комфортно!

Определите степень своей активности при взаимодействии:

– стремитесь активно;

– избегаете активно;

– пассивны в целом;

– активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться.

Интерпретация: данный анализ помогает понять Ваш стиль.

Отношение:

– активный – доминирующий;

– пассивный – избегающий, амбивалентный.

Коррекция идёт в плане компенсации ярко выраженного стиля через противоположный.

Насилие физическое – как прикосновение в ситуации фрустрации.

3. Выбираете ли Вы язык общения «Прикосновение» для расширения своего поведенческого репертуара?

**Язык любви «Эмоциональное выражения чувств» [3; 9]**

Этот язык определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции окрашивают восприятие окружающего мира – от светлого, радостного, яркого до тусклого, унылого, серого. Они направляют человеческие мысли, определяют соответствующее отношение к окружающему

миру, меняют характер действий человека. «Без сильных и глубоких чувств не может быть совершенно ничего великого», – утверждал Г. Гегель.

Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях человек выбирает такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев.

Более высоким уровнем развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Например: чувства гордости, восхищения, умиротворения, увлеченности, надежности. Высший уровень чувств – это чувства, которые возникают для сохранения целостности и развития всей системы. Они обладают совершенно иным качеством. Это чувства без эмоций, они представляют собой сосредоточенную силу, энергию. К этим чувствам относятся, например, мужество, смирение (как согласие с миром таким, какой он есть), спокойствие, совесть, любовь и мудрость, как чувствознание.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее, прежде всего, в общении с другими людьми. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого общения. У многих людей с детства формируется запрет на выражение истинных чувств и эмоций, которые они испытывают в

той или иной ситуации. В отношениях с родителями это обусловлено желанием получить любовь и внимание. Впоследствии в отношениях с противоположным полом может сформироваться «угоднический» стиль поведения. В социальной сфере существует обусловленность ограничениями всевозможных социальных ролей. В итоге, человек привыкает к тому, что выражать свои эмоции и чувства опасно, нерационально, и начинает жить «умом», но не «сердцем». Люди становятся все более «умными» и все менее «живыми». Неумение создать в своей жизни глубокие, яркие, эмоционально насыщенные отношения компенсируются переживанием чужих жизней в многочисленных телесериалах. Возможно, для некоторых самым большим напряжением в жизни является возможность открыться и довериться другому человеку.

Если цель партнеров создать искренние, доверительные, уважительные отношения, то необходимо по-новому взглянуть на чувства и эмоции. С одной стороны, не каждый может жить с человеком-компьютером – расчетливым, рациональным и «сухим». Такая жизнь лишается красок, становится серой и однообразной, приносит чувство неудовлетворенности человеку, для которого «эмоциональность» – неотъемлемая черта личности. С другой стороны, не показывая своих истинных чувств, даже из «лучших» побуждений, можно дезориентировать партнера, направить его в противоположном направлении. Когда поведение партнера доставляет боль и страдания, не стоит надевать маску удовольствия, если ваша цель – сделать отношения более близкими. Показав, что происходит на самом деле, можно дать шанс партнеру изменить свое поведение. Выражать свои чувства можно не путем выяснения отношений и обвинений в адрес партнера, а объясняя, как себя чувствует человек, когда партнер поступает тем или иным образом.

Например: «Когда я обратилась к тебе с предложением провести выходной только вдвоем, без детей и общения с родственниками, чтобы вновь почувствовать тепло и близость, которых мне в последнее время так не хватает, и не увидела на твоём лице никакой реакции, я почувствовала себя одинокой и незначимой для тебя». Когда в отношениях люди боятся выражать свои истинные чувства, жизнь превращается в игру и манипуляцию. Важно помнить, что сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг, «нравится или не нравится». Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и естественности партнеров.

#### *Упражнение «Отражение»*

##### *Инструкция:*

Соберитесь в группы по 3 человека.

1-й человек – выражает эмоции;

2-й человек – их отражает, полностью копируя 1-го;

3-й человек – наблюдает по 3 минуты на человека.

Смена ролей.

1. Сейчас Вы выражаете те эмоции, которые Вы испытали в первом упражнении «Прикосновение».

2. Рефлексия.

Кто из состава Вашей группы понял вас лучше всего?

3. Интерпретация: чтобы понять человека, нужно встать на его место.

Оценка эмоций со стороны отличается от тех эмоций, которые человек выражает.

Вопросы к участникам.

Какое чувство было:

– выражено;



– воспринято;

– оценено?

4. Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуара?

#### *Язык любви «Слова поощрения»*

Любовь можно выразить, поддерживая друг друга словами. Слова поощрения – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка – с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке – глубочайшая человеческая потребность. Этот язык определяется мотивом: «Я оцениваю». Людям всегда важно знать степень эффективности своих усилий, своей деятельности. Положительная оценка окружающих всегда радует, вдохновляет, придает силы и уверенности в себе, отрицательная – кого-то может опечалить и заставить отказаться от своей цели, а кого-то, наоборот, заставит мобилизоваться и действовать активнее. Но никогда человек не остается равнодушным к оценке близких людей и мнению о нем в обществе. Такая оценка, если преувеличивать ее значимость, может привести к полному отказу от собственного мнения, желаний, убеждений и стремлению делать все, чтобы «быть хорошим», «как все», «не хуже других», что дает ощущение адекватности и принадлежности к социальной среде.

Широко известен «комплекс отличника», который, к сожалению, проявляется не только при изучении школьных предметов, но и во всех остальных сферах жизнедеятельности человека, согласно закону преемственности и подобия. Подсознательно человек надеется на то, что, будучи «хорошим» учеником, сыном, мужем (женой, матерью), специалистом, всегда и во всем успешным, он получит любовь и одобрение значимых для него людей. Связывая понятия «любовь» и «успех», он работает «на износ» и приходит к сердечным заболеваниям. Свя-

занные с «разбитым сердцем», печаль и боль находят выражение в теле человека и в его поведении. Самоутверждаясь в погоне за «успехом», желая доказать собственную «достоинность», человек забывает, что путь к сердцу близкого человека, любовь и взаимопонимание, которых он жаждет, основываются совершенно на других принципах и законах. Не нужно быть хорошим, чтобы тебя любили, важно быть самим собой, раскрыть собственную уникальность и неповторимость, сделав ее полезной людям. «Хорошего» человека сложно любить, ведь нужно быть «достойным» его, что опять рождает неуверенность в себе и закомплексованность, теперь уже у партнера. Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, по продвижению по пути самопознания и познания другого, по способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Неслучайно наряду с классическими критериями оценки: «хорошо / плохо», пятибалльной, десятибалльной системой и т.д., существуют выражения: «Здорово!», «Классно!», «Потрясающе!», которые отражают не количественную, а качественную характеристику вложенного труда, его актуальность, новизну, притягательность, возможности индивидуального и совместного творчества, перспективы применения его в жизни. То есть, оценивая труд: собственный, партнера или совместный, можно не только отмечать соответствие принятым нормам и правилам, за пределы которых всегда хочется вырваться: «правильно / неправильно», «удовлетворительно / неудовлетворительно», «съедобно / несъедобно», но и поддерживать и стимулировать развитие уникальности, неповторимости и многогранности любимого человека. Это действительно позволит ему стать более уверенным в себе и более успешным за счет разнообразия; его проявления в мире.

Хочется отметить, что слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях: есть само содержание, смысл, который передается словами. Но есть еще и смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств. Если на словах партнеру передается: «Говори, говори, я внимательно тебя слушаю ...», а интонация показывает, что его действия не вызывают настоящего интереса, возникает недоверие и ощущение неискренности общения. Со временем отсутствие чувства собственной значимости закрепляется и приводит к неудовлетворенности в отношениях. Очень часто люди подсознательно манипулируют друг другом, используя такое расхождение в содержании информации и ее интонационном оформлении для достижения своих целей. Поскольку предлагаемая тема «Искусство быть вместе» рассматривается с целью укрепления и развития действительно близких отношений, основанных на искренности, взаимном уважении и доверии, вопрос манипуляции здесь подробно разбираться не будет.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

- 1) чтение прописных истин (пример: назидание, нравовучения, призывание к порядку, дисциплине);
- 2) добрые слова, слова-поглаживания;
- 3) похвала, одобрение;

- 4) прощение;
- 5) просьба;
- 6) слова благодарности;
- 7) ободряющие слова (поддержка, вдохновение).

1. *Чтение прописных истин.* Как часто один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые другой воспринимает как нотации или нравоучения, но, в силу сложившегося стиля отношений «господин – раб», принимает такие монологи за проявление любви. Также попытки «построить», призвать к порядку своих близких обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2. *Добрые слова, слова-поглаживания.* Чтобы выразить свою любовь, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Слова, сказанные искренне, мягко показывают: «Я рад тебе», «Все в порядке», что позволяет другому чувствовать себя защищенно и уверенно. Именно такой смысл несут многие слова, фразы, которые можно определить как «поглаживания». На первый взгляд они кажутся незначимыми, не несущими особого содержания (например, приветствия, ласковые имена, шуточные прозвища), но при их отсутствии человек может почувствовать беспокойство, тревогу. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

Добрые слова, спокойная интонация, объяснение причин своих поступков, своей точки зрения позволяют предотвратить

многие недоразумения и конфликты в отношениях. Слова партнера, сказанные раздраженным тоном, можно воспринимать не как его желание задеть, обидеть, а как информацию о его чувствах. Можно помочь ему с ними справиться, ответив спокойно и с любовью.

*3. Похвала, одобрение.* Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать для партнера что-нибудь приятное. Для мужчин, ориентированных на достижение результата, очень важно чувствовать значимость своих достижений. Это часто является важным стимулом к развитию и самореализации. Женщины, как правило, несут на себе более однообразную, рутинную работу по дому, занимающую много времени. Со временем она перестает цениться близкими, становится «само собой разумеющейся». И здесь женщине очень важно чувствовать, что ее дела по-прежнему значимы и ценны для партнера, для семьи. Всегда можно найти слова, подчеркивающие уникальность и неповторимость партнера, даже, если то, что делается, уже стало привычным или, на ваш взгляд, еще требует усовершенствования. Например: «Что бы я делала без твоего умения меня рассмешить!», «Когда я смотрю на то, как ты увлеченно работаешь, я невольно тобой люблюсь!». Можно хвалить мужа или жену, когда их нет рядом. Кто-нибудь передаст им эти слова. Слова одобрения можно писать, это позволит чувствовать любовь даже на расстоянии, перечитывая их, когда это необходимо.

*4. Прощение.* В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если научиться своевременно, признавать свои ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг дру-

га, делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами любимого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной. Это и есть зрелая любовь – любовь, к которой люди стремятся, если хотят быть вместе. В любом конфликте можно признать свою вину, попросить прощения и не допускать подобного в будущем. У человека всегда есть выбор: судить или простить, разойтись или стать ближе.

*5. Просьба.* Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить партнера. Почему-то считается, что просьба – удел слабого, зависимого, и желая показать свою силу и независимость, человек либо делает все сам, либо начинает диктовать свои требования, закладывая тем самым, причину для конфликта в будущем. Или, манипулируя партнером, вызывает у него чувство вины: «Ты же обещал, что будешь любить меня!». Другой вариант – человек с заниженной самооценкой, боясь лишней раз побеспокоить, потревожить партнера, либо боясь услышать отказ, обесценивает свои интересы и желания, считая их незаслуживающими внимания. Это также увеличивает дистанцию между партнерами и ведет к нарастанию напряжения в отношениях и к конфликтам.

В реальности обращение к партнеру с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Очень важно, чтобы люди признавали, что они в чем-то нуждаются, и чтобы в отношениях давали понять, что им нужен другой. В партнерстве нуждающимися являются оба, и на этом строятся отношения. В противном случае партнеры являются самодостаточными, что, как правило, не способствует укреплению отношений.

Просьба предоставляет партнеру возможность выбора, а свобода выбора всегда укрепляет отношения и делает их более близкими. Часто человек, который нуждается в чем-либо, но не может попросить другого о помощи, начинает злиться. Злость является подменой просьбы в отношениях. «Ты ведь должен был видеть, что я ...». Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом нужно конкретно сказать о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить на: «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют невозможного.

6. *Слова благодарности.* О словах благодарности много говорить не нужно, они никогда не бывают лишними и бесполезными. О том, что нужно говорить «Спасибо», все помнят с детства. В отношениях между любящими такие слова будут более ценными, если это будет не просто формальность, а действительно благо, которым можно одарить близкого человека.

7. *Ободряющие слова (поддержка, вдохновение).* Довольно часто приходится слышать: «Так хочется, чтобы муж меня хоть в чем-нибудь поддержал, а он только критикует или вообще не слышит меня». То же происходит и с другой стороны: «Жена все пилит и пилит: то не так, это не так, никак ей не угодишь». Очень часто человеку не хватает именно ободряющих слов: «Я уверен, у тебя все здорово получится!», «Я не сомневаюсь, что ты справишься с этой задачей!». «Ободрять» – значит придавать бодрость, мужество, поддерживать веру в себя. Когда человеку не хватает смелости, он может чувствовать себя неуверенно, что не позволяет раскрыть свои способности так, как хотелось бы. Поддерживая, подбадривая друг друга в важ-

ных для каждого дела, помогая обрести уверенность в себе, мобилизоваться, партнеры создают твердый фундамент в отношениях, который дает человеку чувство защищенности и уверенности в будущем. Человеку очень важно чувствовать, что независимо от результата, у него всегда есть то, на что он может опереться, когда это необходимо. Но поддержка может быть и такой, которая вдохновляет, позволяет по-новому взглянуть на решение проблемы. Эта роль в искусстве всегда отводилась «музе». Стать для любимого человека «музой» очень непросто, но как показывает практика, именно этого и ждут чаще всего мужчины, но не всегда могут это четко сформулировать.

Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им.

*Упражнение «Знаки внимания»*

**Цель.** Дать возможность клиенту осознать значение знаков внимания в его жизни.

**Инструкция.** Напишите на листе бумаги те области жизни, которые для вас значимы. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю?»

Оцените каждый из написанных пунктов знаком «+», «-», «0», где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания; «-» – на ваш взгляд, вас недооценивают; «0» – вы вообще не получаете знаков внимания (табл. 8).



**Обсуждение:** насколько ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно вам не хватает – одобрения ваших действий; напоминаний, что вы лучше многих; положительных оценок?

Таблица 8

**От кого Вы получаете знаки внимания**

Дома	Сфера взаимодействия	На работе
от родителей от мужа (жены) от детей	от любимой (любимого) от друзей от знакомых	от коллег от администрации от подчиненных

Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека, но понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит, кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

*Упражнение (групповое) «Похвала»*

**Цель.** Дать возможность клиенту испытать чувства, возникающие при похвале.

**Инструкция.** Встаньте в центр круга, образованный партнерами по упражнению. Каждый участник молча продумывает, что он скажет про того, кто в центре круга – не важно: плохое или хорошее, существенное или нет. Затем, по команде веду-

щего, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл высказываний участников.

Обсуждение: слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия?

Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит *придержаться*, не дать упасть. Здесь важны 3 момента:

- 1) отсутствует сравнение с кем-либо;
- 2) учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);
- 3) человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

*Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»*

**Цель.** Дать возможность клиенту испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается и в затруднительном положении.

**Инструкция.** Упражнение выполняется в паре с консультантом. Консультант должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении, начиная рассказ со слов: *«Меня не любят за то, что...»*. Затем клиент начинает со слов: *«Все равно ты молодец, потому что...»*. Затем они меняются ролями.

### **Языки любви: «Забота», «Подарки», «Время», «Служение» [3; 9]**

Если задать вопрос: «Кто как понимает смысл слова «забота»?», то окажется, что это понятие включает огромное раз-

нообразии способов выразить друг другу свою любовь и привязанность. Толковый словарь дает такое описание этого слова: забота – мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу или помощь.

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;

2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);

3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;

4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;

5) забота как помощь в адаптации в социуме;

6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);

7) забота как помощь – поддержка в общественно-полезной деятельности, в творчестве.

Поскольку все эти способы выражения любви достаточно распространены и не вызывают сложности в их определении, подробно на них мы останавливаться не будем. Заметим только, что чрезмерная забота – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собствен-

ных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «господин – раб», «мученик – эгоист», «компьютер – манипулятор». Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком любви – служением, которое отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом. Апостол Павел так выразил суть заботы: «... любовью служите друг другу».

#### **Языки любви: подарки**

Основа любви – дар, благодарность, благо, которым партнеры постоянно одаривают друг друга, чтобы их отношения развивались.

Подарок – символ мысли о любимом человеке. Чтобы сделать любимому подарок, нужно думать о нем. Дорога именно мысль, которая отразилась в подарке. При этом не имеют значения стоимость подарка и степень мастерства его исполнения. Подарок, как один из языков любви, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

- 1) для тела;
- 2) для души;
- 3) для ума;
- 4) исполнение «заветного» желания;
- 5) для дела;

6) духовные (объединяющие);

7) для развития.

1. *Подарки для тела.* К этой группе относятся подарки, удовлетворяющие потребности физического тела, например: продукты питания, средства для поддержания здоровья, средства по уходу за телом, одежда, спортивное снаряжение и т.д.

2. *Подарки для души.* К этой группе относятся предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, «красочными», например: мягкие игрушки, памятные сувениры, фотографии, музыкальные записи, праздники, дни рождения, дискотеки, карнавалы и т.д.

3. *Подарки для ума.* В эту группу входят предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребности в познании, например: книги, походы в кино или театр, компьютер, путешествия и т.д.

4. *Исполнение «заветного» желания.* У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым, удовлетворяя его потребность в признании.

5. *Подарки для дела.* Подарки этой группы имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности, например: техника, мебель, автомобиль, музыкальные инструменты, компьютер и т.д.

6. *Подарки для культурного развития (духовности).* К этой группе можно отнести предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры, например: различные амулеты, предметы «силы», религиозные символические предметы (иконы, свечи, пасха ...) и т.д.

7. *Подарки для развития.* К этой группе можно отнести все, что имеет целью помощь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей, не только профессиональных: различные курсы, дополнительное образование, возможности реализации в сфере искусства, бизнеса, общественной жизни и т.д.

### **Язык любви: время**

Этот язык определяется мотивом: «Я объединяюсь». Учет и согласование интересов дает возможность сохранять и развивать отношения, помогая друг другу проявить в них свою многогранность. Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать своим временем, значимыми для себя делами для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо. Язык любви «время» показывает, насколько партнеры ценят и уделяют внимание друг другу. Очень часто один из партнеров жалуется: «Он совсем не уделяет мне времени, весь день на работе, потом с друзьями, а мне так хочется поделиться с ним своими мыслями, так много хочется сказать. Наверное, я стала для него неинтересной». Либо встречаются такие отношения, где партнеры находятся вместе, но при этом очень далеки друг от друга, а то и совсем чужие. Муж, который разговаривает с женой и одновременно смотрит телевизор, не уделяет ей времени, потому что не ей принадлежит его внимание. Проводить время вместе – значит выключить телевизор, смотреть друг на друга и разговаривать, целиком сосредоточившись на собеседнике. Общее дело помогает почувствовать ценность и глубину отношений.

Этот язык один из самых распространенных и для мужчин и для женщин, хотя есть определенные отличия. В силу того, что

мужчины, как правило, менее эмоциональны, больше нацелены на результат дела, то для них достаточно того, чтобы жена просто была рядом. Для мужчин более характерно совместное времяпрепровождение: путешествия, отдых, поездки за город, походы в гости и т.д.

Для женщин же важна именно эмоционально-чувственная составляющая отношений. Когда мужчина находится рядом, он считает, что все в порядке: «Чего тебе еще не хватает?». А женщине может катастрофически не хватать общения, сочувствия и сопереживания. Она жалуется: «Он меня совершенно не слышит, разговариваю как со стенкой, так обидно». Важно помнить, что в основном женщине не нужны советы, которые начинает давать мужчина, следуя своей «мужской» логике, ей нужно только, чтобы ее выслушали и приняли важность ее чувств и переживаний.

Быть вместе – это уметь слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Такое общение требует не только умения слушать, но и умения открываться другому, только в этом случае отношения станут действительно близкими и доверительными.

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- 1) в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- 2) в сексуальных отношениях;
- 3) в обучении, хобби, интересах, досуге;
- 4) в необходимости общения;
- 5) в профессиональной деятельности;
- 6) в исполнении функциональных обязанностей;

7) в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Поразмышляйте дома:

1. С удовольствием ли Вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где Вам нравится проводить время?
3. Что значит «потерять время»?
4. Хватает ли Вам на все дела времени?

Если Вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделаете много дел.

Признаки искажённого языка общения «Время»:

1. Выматывающая усталость.
2. Раздражительность.
3. Чувство пустоты из-за отсутствия результата.

Что же служит причиной искажения этого языка общения – как правило, это отсутствие определённого совместного интереса, дела. В этом случае общение ради общения слишком затягивается и обесценивается.

*Упражнение «Сиамские близнецы»*

Все участники тренинга разбиваются на пары. Им связывают рядом стоящие ноги, руками они обнимают друг друга за талию. Становятся «сиамскими близнецами». Задача для них на 15 мин: вместе погулять, сесть на стул, напоить друг друга чаем, станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что хочется.

Рефлексия: каковы Ваши ощущения? Какая деятельность преобладала? Кто задавал тон? Почему вы вели себя так, а не иначе? К какому результату Вы пришли?

### **Язык любви: служение**

Этот язык определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение супругов (партнеров) на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой



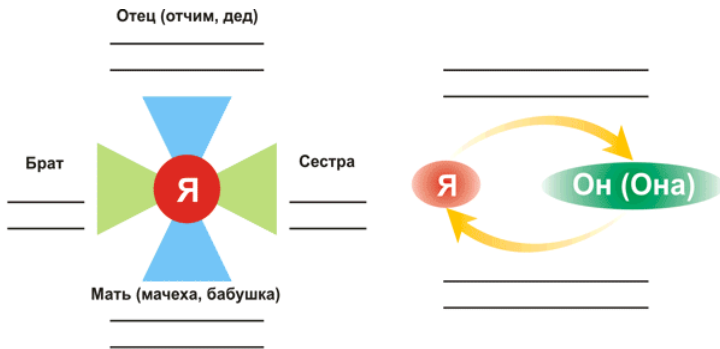
реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Этот язык включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров. Поскольку совместное творчество как служение на благо общества – непростая задача, то этот «язык любви», к сожалению, пока мало распространен.

Можно выделить следующие «диалекты»:

- 1) производственный;
- 2) праздники, создание благоприятной атмосферы;
- 3) развивающие программы, образовательные программы;
- 4) объединение людей (клубы, общественные организации ...);
- 5) коллективное самоуправление;
- 6) согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, семья, коллектив, общество, человечество ..;
- 7) стратегическое планирование.

Как определить свой язык любви и язык любви другого человека?

Для того чтобы определить свой язык любви, вспомните, о чем вы чаще всего просите партнера. Если «сосуд любви» не полон, человек выражает свои желания, не осознавая, что это позволит ему чувствовать себя любимым. Часто партнеры совершают большую ошибку, не говоря друг другу о том, что бы им хотелось получить, считая: «Если он (она) меня любит, должен(на) сам(а) догадаться» (рис. 7).



*Рис. 7. Языки любви в модели родительских и партнерских отношений (по И.Ю. Поляковой)*

Неисполнение высказанных или невысказанных желаний часто приносит обиду, боль и разочарование. Вспомните, что ранит вас больше всего? Если, к примеру, вы часто обижаетесь на то, что партнер не помогает вам по хозяйству, тогда, возможно, ваш родной язык – помощь, забота. Если вы жалуетесь, что партнер не уделяет вам внимания, ваш родной язык – время. Если обида возникает из-за отсутствия поддержки, то, вероятно, ваш язык – слова поощрения.

Подумайте, как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете. Вероятно, того же вы ждете и от партнера. Если вы часто обнимаете и целуете партнера, возможно, ваш язык – прикосновения. Если вы уделяете ему много внимания, ваш язык – время.

Часто для мужчин сексуальные отношения становятся на первое место, и родным называется язык прикосновений. В этом случае стоит различать физиологическое половое влечение и потребность в чувстве любви. Когда прикосновения вообще не нужны вам (если не ведут к сексу) – значит, этот язык для вас чужой.

Задание: выполняется каждым из партнеров:

1 этап: чтобы определить свой язык любви, заполните соответствующие строки в левой части схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений». Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), мать (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?

2 этап: у человека могут быть родными два и больше языков в зависимости от того, какие языки были приняты в его родительской семье. Часто бывает сложно определить язык любви, когда в отношениях появляется напряжение, то и дело возникают конфликты, и кажется, что любовь прошла. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены. Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней?

Задайте себе следующие вопросы:

- О чем Вы чаще всего просите супруга?
- Что причиняет Вам боль?
- Как Вы сами выражаете любовь?

Заполните верхнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений»:

- Как бы Вы представили себе идеального партнера? Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым)?
- Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?»

Заполните нижнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений».

3 этап: обсудите свои схемы с партнером, выяснив, в чем для каждого из вас заключается понятие «любовь» и какими языками любви вы при этом пользуетесь и как вы их проявляете в совместной жизни. Например, если ваш язык – забота, а партнера – прикосновения, вы можете объяснить своему спутнику: «Когда ты помогаешь мне в уборке квартиры, я чувствую то же, что и ты, когда я к тебе прикасаюсь».

4 этап: умение говорить на разных языках значительно обогащает отношения, делает их более близкими и длительными, реализует огромный потенциал, заложенный в любви. Изучите языки любви друг друга более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.

Заключение.

*Упражнение «Благодарность»*

Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли? Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его, используя различные языки любви.

Домашнее задание: просмотр кинофильмов «Целитель Адамс», «Шаг вперед», «Влюбленный Шекспир».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение следует отметить, что в результате освоения:

- *моделирования здорового образа жизни семьи* 85% будущих тьюторов пересмотрели организацию своей жизни, причем оптимизировали управление своей жизнью и те, кто осознал, что развивается в желаемом для него направлении; 12% будущих тьюторов, осмыслив причины возникающих проблем, пока не предприняли каких-либо действий по их устранению; 13% тьюторов осознали необходимость глубинной психологической работы и проходят индивидуальное консультирование, направленное на изменение установок, выстраивание желаемой иерархии приоритетов с последующим планом их конкретной реализации в жизни. Согласование «исходного» и «желаемого» определяет проведение тьюторского сопровождения, направленного на формирование новых стереотипов восприятия, мышления и поведения, что способствует развитию тьютурируемого;

- *темы развития человека в едином жизненном цикле* тьюторы понимают как универсальные закономерности развития, задачи и актуальные потребности каждого возрастного этапа, что позволяет им осуществлять эффективное сопровождение и поддержку тьютурируемого, а родителям формировать реальные ожидания по отношению к своим детям;

- *темы «роль семьи в воспитании ребенка»* участники (тьюторы, родители) осознали семью как систему отношений, а ребенка начали воспринимать как результат работы данной системы;

- использование *технологии личностного развития «психология образа»* дает тьютору информацию для глубокой рефлексии, прогнозирования и моделирования здорового образа жизни при индивидуальном консультировании;

- *программы «стили и способы взаимодействия»*, где формируется навык построения субъект-субъектных отношений, которые являются основой благоприятного психологического климата, необходимого для тьюторской поддержки. Освоение тьютором различных стилей и способов общения и гибкое использование их в жизни, а также умение использовать систему каналов восприятия и технологии эффективной беседы (подстройка – ведение, активное, эмпатическое слушание и т.п.) поможет значительно улучшить качество тьюторской поддержки семьи.

Учебно-практическое пособие «Гармонизация детско-родительских отношений» открывает новые перспективы в развитии прикладных аспектов психологии оздоровительной деятельности.

Дальнейшее наше исследование было направлено на экспериментальный анализ влияния содержания программы на готовность тьюторов к гармонизации детско-родительских отношений [4]. В нем приняли участие 30 тьюторов по здоровьесбережению (возраст от 30 до 47 лет) и 27 учащихся (7–11 лет) школ Копейского городского округа г. Копейска Челябинской области. Результаты сравнительного анализа данного влияния оценивались по критерию Т-Вилкоксона, критерию Спирмана.

Для оценки готовности тьюторов к гармонизации детско-родительских отношений была использована авторская комплексная диагностическая программа «Гармония» (субъективная составляющая здоровья), получившая государственное свидетельство № 2014661107, 2014 г.

Объективная и субъективная составляющая здоровья детей, родители которых прошли обучение по разработанной

нами программе, определялись по методикам: «Индекс оценки функционального состояния сердечно сосудистой системы» Руфье – Диксона; тест «Оценка уровня тревожности» Тейлора».

Таким образом, по *психоэмоциональному компоненту* (показатели «тревожность, фрустрационная напряженность, «истощаемость») дезадаптация статистически значимо снижается ( $p < 0,03(0,023)$ ;  $p < 0,02(0,013)$ ;  $p < 0,01(0,001)$ ); по *когнитивному компоненту* статистически значимо повышается уровень сформированности представления о своих возможностях в гармонизации детско–родительских отношений ( $p < 0,01(0,000)$ ); по *психофизическому компоненту* («уровень неудовлетворенности состоянием сердечно-сосудистой системы» и «уровень неудовлетворенности состоянием костно-мышечной системы») дезадаптация статистически значимо снижается ( $p < 0,01(0,000;0,002)$ ); по *ценностно-мотивационному компоненту* происходят следующие изменения: выраженность дезадаптации по показателю «агрессия» статистически значимо снижается ( $p < 0,01(0,001)$ ), а уровень сформированности «ценностей-средств», соответствующих сформированной готовности к партнерским отношениям, статистически значимо повышается ( $p < 0,03 (0,027)$ ). Изменения функционального и психического состояния обучающегося в экспериментальной группе представлены в таблице 9.

Таблица 9

**Изменения функционального и психического состояния обучающегося**

Экспериментальная группа	M ± m	M ± m	P
Индекс Руфье	7.91 ± 0.41	5.09 ± 0.47	4.52 (p<0,05)
Уровень тревожности	24.13 ± 1.92	16.58 ± 1.85	2.83 (p<0,05)

В результате проведенного исследования можно сделать следующие *выводы* [4]:

1. Отмечается положительная динамика психофизического, психоэмоционального, когнитивного и ценностного компонентов, что говорит о развитии психологической готовности тьюторов по здоровьесбережению к гармонизации детско-родительских отношений.

2. Проведенная тьюторами работа по гармонизации детско-родительских отношений способствовала повышению интереса родителей к физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни школьников.

3. Родители, которые участвовали в педагогическом эксперименте, стали принимать активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительных тренингах, проводимых в школе, руководить самостоятельной двигательной активностью своих детей в условиях семьи, что благотворно сказалось на физическом и психическом состоянии их детей.

4. Увеличилось в 2 раза количество детей с улучшенной работоспособностью сердца (коэффициент Руфье-Диксона).

5. Детей с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе не выявлено.

6. Количество детей, у которых тревожность отмечалась, как норма, в течение проведенного исследования увеличилось в 4,5 раза.

7. Средний балл успеваемости поднялся с 3,5 до 4,2, пропуски по болезни в течение всего эксперимента отсутствовали.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернс, Р. Что такое «Я – концепция» [Электронный ресурс] / Р. Бернс. – Режим доступа: URL: <http://daz.su/nash-otvet/bez-kategorii/11/index.aspx>.

2. Валеева, Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.

3. Валеева, Г.В. Стили взаимодействия / Г.В. Валеева, Г.Ф. Дедова // Психологический практикум. – Челябинск, 2014. – 80 с.

4. Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений в аспекте тьюторского сопровождения семьи / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, Т.А. Бахман // Вестник Челябинского педагогического университета. – № 5. – 2015. – С. 57–63.

5. Валеева, Г.В. Сказочная жизнь или жизненная сказка / Г.В. Валеева, А.Ю. Меньшова // Практикум по сказкотерапии. – Челябинск: «Искра-Профи», 2014. – 115 с.

6. Васильева, О.С. Зерно здоровья: концепция первичной валеоустановки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов // Семейная психология и семейная терапия. – 1999. – № 3. – С. 36–47.

7. Полуяхтова, Т.З. Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности / А.Е. Комов, Т.З. Полуяхтова – М.: Издательский дом «Деловая литература», 2002. – 160 с.

8. Поляков, В.А. Психосистемология: интегрально-системная, кардинальная психология / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – Минск: ВЭВЭР, 2003. – 352 с.

9. Поляков, В.А. Психосистемное консультирование / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – М., 2006. – 160 с.

10. Полякова, И.Ю. Как сохранить любовь: искусство взаимоотношений / И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – СПб.: Речь, 2008. – 399 с.

11. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия / К. Роджерс; пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСПО-Пресс, 2002. – 512 с.

Учебное издание

***Галина Валерьевна Валеева***

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**  
**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

ISBN 978-5-906777-94-2

Работа рекомендована РИСом ЮУрГГПУ

Протокол № 11, пункт 3 от 21.04.2016.

Редактор Е.М. Сапегина

Эксперт З.И. Тюмасева

Издательство ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 17.06.2016

Формат 60\*84/16

Бумага типографская

Тираж 100 экз.

Объем 9,07 уч.-изд. л. (10,05 п.л.)

Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ

454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69



***Валеева Галина Валерьевна***

Кандидат психологических наук

Автор ряда программ «Сказкотерапия», «Психосистемное консультирование», «Искусство быть вместе: психология отношений».

Имеет 34 научных и научно-методических работы в области валеологии, психологии, здоровьесберегающего образования. На протяжении 12 лет возглавляет Центр содействия укреплению здоровья Института здоровья и экологии человека ЮУрГГПУ.