

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина»

Ю.В. Егошкин

Л.И. Егошкина

**ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ ШКОЛЬНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
И ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛИЧНОСТИ**

Рязань 2006

ББК 88.840
Е30

Печатается по решению редакционно-издательского совета Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» в соответствии с планом изданий на 2006 год.

Научный редактор: *А.П. Лиферов*, академик
Российской академии образования,
д-р пед. наук, проф.
(РГУ имени С.А. Есенина)

Рецензенты: *Н.А. Фомина*, д-р психол. наук, проф.
(РГУ имени С.А. Есенина)
В.П. Чибалин, канд. психол. наук, доц.
(РГУ имени С.А. Есенина)

Егошкин, Ю.В.

Е30

Включение проблемных школьников в образовательное пространство и вопросы психологического здоровья личности / Ю.В. Егошкин, Л.И. Егошкина ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. — 48 с.

ISBN 5—88006—428—X

Ключевые слова: *личность, школьник, деятельность, способности, дисгармония, истероидность, адаптация, параноид, тестостерон, комплекс, депрессия, фрустрация.*

ББК 88.840

ISBN 5—88006—428—X

© Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина», 2006

ВВЕДЕНИЕ

Человек, функционирующий как личность в условиях современной общественной жизни, должен обладать достаточно развитыми способностями в области социальной адаптации, абилитации и реабилитации в условиях окружающего социума. Именно достаточно высокий уровень развития подобных способностей помогает россиянину XXI века не только выжить, то есть сохранить свое биологическое существование, но и дает возможность изменять, коренным образом перестраивать условия окружающей жизни, что по механизму функционирования причинно-следственных связей и взаимосвязей влечет за собой внутриличностную перестройку самого человека (по И. Канту). Кант отмечает, что при этом сам человек обладает самодостаточностью и самооценностью. В наиболее лапидарной форме субъект можно определить в качестве носителя предметно-практической деятельности и познания (индивид либо социальную группу), источник активности, направленной на объект. В этом случае полезно подчеркнуть, что объект представляется как философская категория, выражающая то, что противостоит субъекту в его предметно—практической и познавательной деятельности. Объективная реальность, существующая независимо от человека и его сознания, выступает как объект для познающего индивида в формах деятельности, языка и знаний, выработанных в ходе исторического развития общества. Следует подчеркнуть, что субъект и объект определяются как философские категории. Понятие «субъект» первоначально (как у Аристотеля) обозначало носителя свойств, состояний, действий и в этом отношении было тождественно понятию субстанции. Начиная с XVII века понятие «объект», как и соотносительное с ним «субъект», стало употребляться лишь в контексте теории познания — гносеологии. Современное понимание субъекта признает его в качестве активно действующего и познающего, обладающего сознанием и волей индивида либо социальной группы, тогда как объект есть то, на что направлена познавательная и иная деятельность субъекта. Рассматривая субъектный подход к анализу психологических закономерностей, один из основоположников современной акмеологии А.А. Дсркак отмечает, что данный подход в настоящее время провозглашается в качестве парадигмального для психологии развития личности — акмеологии. В качестве главного, определяющего подхода он рассматривается также К.Л. Абульхановой, В.Т. Асеевым, А.В. Брушлинским, А.С. Огневым и другими исследователями. Данный принцип основан на идее С.Л. Рубинштейна о субъекте как центре организации бытия и субъектности, проявляющейся через потребность и способность совершенствования и самосовершенствования человека. В акмеологии как науке, возникшей на стыке естественных, общественных и гуманитарных наук, изучающей закономерности и феномены развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им

наиболее высокого уровня в этом развитии, человек рассматривается как субъект совершенствования, причем как самосовершенствования, так и (что еще более ценно) совершенствования, опосредованного определенными акмеологическими технологиями, что в свою очередь предусматривает высокую свободную самостоятельность акмеологии и активность ее в выборе целей и эталонов. А.А. Деркач и В.Г. Зазыкин подчеркивают, что выдвижение на первые, «парадигмальные» позиции принципа субъектности требует глубокого обоснования. Приводимая аргументация в настоящее время часто является скорее реакцией на устоявшееся понимание сущности личности как совокупности общественных отношений (в философии — К. Маркс, в психологии и психиатрии — В.Н. Мясищев и его школа), хотя намечаются и тенденции выхода за данные рамки. Полезно подчеркнуть и то обстоятельство, что настоящая личность, как считал А.В. Брушлинский, всегда является субъектом. Таким образом, принципы психологического детерминизма и развития, разработанные в психологии, можно считать также имеющими ярко выраженное акмеологическое содержание. Определение внутренних условий, побуждающих личность к саморазвитию, определение детерминант этого развития должны стать важной составляющей любого акмеологического исследования. При этом специфика принципа детерминизма в акмеологии проявляется по трем направлениям:

- первое: внутренние условия личности рассматриваются как побудительные причины и детерминанты развития;
- второе: движущей силой развития является сама личность;
- третье: процесс совершенствования личности имеет двойную детерминацию (внутреннюю — раскрытие потенциала; и внешнюю — осознаваемые и принимаемые внешние воздействия).

Со всеми вышеперечисленными проблемами тесно связаны вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья. Оно в качестве составного элемента здоровья в целом включает в себя совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие организма и среды и возможность выполнения человеком его социальных функций. Следовательно, психологически здоровый субъект адаптирован к социуму и может успешно функционировать в нём. О.В. Хухлаева отмечает, что психологическое здоровье является одной из важнейших характеристик личности человека. Оно отражает особенности генезиса и психического развития. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах персоногенеза (развития личности). Психологическое здоровье можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:

- а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом;

б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

Задумываясь над данными проблемами, авторы в течение четверти века (1980—2005 г.г.) вели и ведут заочный диалог с читателями областной газеты «Рязанские ведомости» (ранее «Приокская правда», «Приокская газета»). Психологические страницы указанных изданий представляли и представляют до сих пор доверительные разговоры читателя с педагогом и психологом. Родители, воспитатели, учителя задают вопросы, касающиеся проблем интеграции детей и подростков с теми или иными отклонениями в развитии в школьный социум. Авторы отвечают на эти вопросы, давая по мере возможности конкретные рекомендации по сохранению и укреплению психологического здоровья личности каждого школьника.

Указанный принцип диалогичности положен в основу и данной монографии, собравшей под одной обложкой 25 публикаций вышеупомянутых изданий.

Ох, лень-матушка

Вопрос студентки: «А правда, что духовная скука сродни физическому голоду?»

В очень любимом мною русском романсе «Бубенцы» концовка весьма примечательная:

Звон бубенчиков трепетных может
Растревожить минувшего тень,
Мою русскую душу встревожить,
Разогнать мою русскую лень.

Тем не менее, любители камерного жанра согласятся со мною, что подавляющая часть вокалистов последнюю строку поют иначе:

Мою русскую душу встревожить,
Моё русское сердце согреть.

Долго мучил меня вопрос — почему? Ведь даже третьекласснику понятно, что «тень — лень» — рифма намного более подходящая, чем «тень — согреть». С чем же связано намеренное искажение литературного источника?

Ответ на свой вопрос я нашел у одного известного баса, с которым в начале восьмидесятых годов меня свел случай. Беседа наша была приватной, что называется воскресной, происходила на природе после рыбалки, и народный артист Иван Иванович (назовем его так), похвалив меня за внимательное отношение к текстам, поведал «не для печати», что «кое-кому кое-где» (последовал красноречивый жест указательным пальцем вверх) не понравилось словосочетание «русская лень», вследст-

вие чего исполнителям на весьма высоком уровне было рекомендовано заканчивать романс словами о согретом, точнее, претендующем на согревание, сердце.

Правда это или байка, кто знает? Ивана Ивановича давно уже нет, романс исполняется все реже и реже, и тем не менее вопрос о русской лени по-прежнему для меня весьма интересен. Ведь Емеля на печи знаком каждому из нас с детства. Ленивые дочери противопоставляются трудолюбивым и обаятельным падчерицам едва ли не в каждой третьей русской сказке. Пословицы о пользе труда и необходимости трудиться в сочетании с пословицами, высмеивающими лодырей, мы заучиваем на уроках русской словесности еще в начальной школе. Более объемное представление о феномене лени получает старшеклассник, читая гончаровского «Обломова». И тем не менее — уверен! — не существует русской, французской или японской лени! Везде есть свои национальные Емели и золушки, труженики и лентяи. Наконец, нельзя сбрасывать со счетов и биологические факторы, так как при органических поражениях головного мозга (особенно лобных отделов), при глубокой олигофрении, а также при некоторых формах наркомании наблюдается нарушение воли, частичное или полное отсутствие желаний и побуждений к деятельности. Называется такое состояние — абулией, и снимается оно медикаментозно и психотерапевтически.

В начале XIX века английские медики описывали тоскливое, подавляющее настроение у молодых людей с больной селезенкой. Вскоре стало ясно, что данный орган не имеет прямого влияния на описанное психологическое состояние, названное — *spleen*.

Неожиданно «аглицкий» сплин обрел популярность в Европе, не обошел и Россию. В дворянских салонах стало признаком хорошего тона быть тоскливым, углубленным в себя, надменно молчащим.

Психологически связаны друг с другом, во всяком случае, друг от друга недалеко, лень и скука — по Далю: тягостное чувство от косного, праздного, недеятельного состояния души, томление бездействия. Любый хороший врач всегда одновременно хороший психолог. В.И. Даль и филологом, и врачом был прекрасным, поэтому задолго до возникновения самой научной психологии он связывал скуку с деятельностью, а главное — с душой, с состоянием духа. Как тут не вспомнить Петра Петровича Петухова, недоумевавшего, как это люди могут скучать, если каждый день можно выдумывать все новые и новые меню на завтра! Вряд ли подобный способ борьбы со скукой соответствует духовному облику мыслящего человека!

Не позволять душе лениться призывали поэты. Труд души — это прочтение настоящего, глубокого литературного произведения, внимательный просмотр сложного кинофильма, прослушивание классической музыки... Как часто оберегают от любого труда, в том числе и от труда души, своих детей папы и мамы. Вот и пестрят читательские формуляры

десятиклассников дюжиной приключенческих повестей, и называет пятнадцатилетний отрок Левитана — композитором, Тарковского — генералом, а Ванна Клиберна — настоящим именем Жана-Клода Ван-Дамма. Исчерпав небогатую криницу сомнительных духовных ценностей годам к тридцати, человек порой погружается в ту же скуку, и ищет от нее убежища не там, где следовало бы. Не только ведь для пивного бара или валютного казино приходит человек в мир!

Конечно, в наше нелегкое время соскучиться удастся далеко не каждому. Иной даже и рад был бы поскучать, да некогда: забота о хлебе насущном не дает, никуда от этой заботы не скроешься. И все же так хочется не упустить в тяжелой борьбе за сносное человеческое существование чего-то главного, подлинного, большого. Не упустить смысла. Тогда и не наступит столь тягостное состояние духовной скуки, которое сродни физическому голоду!

Страдания левши

Одна учительница начальных классов, считавшая себя крупным специалистом в своей области деятельности, ничтоже сумняшеся поведала доктору медицинских наук С.П. Ефимовой: «Да что там рассуждать! Я этим левшам с первого дня варежку на левую руку надевала да завязывала потуже. Через год в классе — ни одного левши!»

И ведь никто не подсчитал, сколько невротиков подарила обществу эта мадам, движимая самыми благородными стремлениями приспособить ребят к общепринятым стандартам праворукости. А в каком извращенном виде формировались навыки письма у ее питомцев! И хотя среди нейропсихологов вопрос о том, что есть левшество: вариант нормы или патология — окончательно не решен; на эмпирическом уровне отношение к нему традиционно отрицательное. Достаточно вспомнить, что во французском языке синонимичным этому слову является «неумелый», а в Нигерии подать что-либо левой рукой — значит смертельно оскорбить жителя этой страны. Но, как известно, цвет правила — его исключение. В русской литературе есть пример необычной умелости Левши, лесковского героя. А вот Иван Петрович Павлов, блестяще оперирующий обеими руками, и подобные ему люди не левши, а амбидекотры, встречаются намного реже, чем левши «чистые». Как правило, это блестящие хирурги, ювелиры, специалисты по микропроцессорной технике, граверы и филологи-текстологи.

Ученые приводят описание уникальных феноменов, с которыми они сталкивались, обследуя левшей: это зеркальные формы деятельности (чтение, письмо, движение, рисование, восприятие, представление); феномены обратной последовательности устной и письменной речи, фе-

номен расширения пространства видения и феномен предвосхищения. Некоторые левши, прикасаясь к предметам определенной частью кожи пальцев или ладоней, читают текст, определяют цвета, раскрывают содержание картинок: у этих людей описана способность также наощупь отличить сладкое от соленого!

Вернувшись к вопросу о левшестве маленьких ребят, воспользуемся рекомендациями доцентов Ю.В. Микадзе и И.В. Корсаковой. Они выделяют два момента в работе с леворукими детьми.

Первый из них касается постановки техники письма у ребяташек. При том, что от переучивания на письмо правой рукой психологически грамотные учителя и родители в последнее время отказались, письму левой рукой нередко не уделяется должного внимания. И дети осваивают технику письма, располагая руку так же, как и праворукие. В таком случае левая рука закрывает написанное, что уменьшает возможность зрительного контроля ребенка, особенно при письме в быстром темпе.

Необходимо ставить левую руку так, чтобы строка была открыта.

Второй момент требует учета ведущего глаза ребенка. В зависимости от того, какой глаз является ведущим (левый или правый), рабочее место учащегося в классе должно быть определено таким образом, чтобы информационное поле в учебном процессе совмещалось с ведущим глазом. Если, например, ведущим является левый глаз, то классная доска, рабочее место учителя или мамы, занимающейся с ребенком дома, должны находиться в его левом зрительном поле, поле его центрального внимания.

Как отмечает психолог М.М. Безруких, сейчас еще бытует представление о связи между леворукостью и более низкими умственными способностями людей, несмотря на то, что специальные психофизиологические исследования не дают никаких подтверждений этому тезису.

Правда, существуют данные о достаточно большом проценте левшей среди умственно отсталых детей и детей с трудностями обучения чтению и письму, но в этих случаях леворукость может быть одним из результатов патологии, как и умственная отсталость, а вовсе не причиной этих нарушений. У здорового же левши могут быть блестящие способности!

Горе луковое

Вопрос студента: «Сейчас только и слышно: «Стресс, стресс, стресс». Мне кажется, что, употребляя этот термин, люди не задумываются над тем, что он обозначает. Так что же такое стресс с научной точки зрения?»

Выдающийся учёный из Канады, создатель учения о стрессе Ганс Селье подчёркивал, что само слово «стресс» имеет совершенно разные значения для тех или иных людей. Трудно не согласиться с тем, что, например, понятие «богатство», мягко говоря, несколько отличается в понимании учителя-пенсионера и банкира. Подобно этому и «стресс» для инкассатора и для работника теплицы — отнюдь не одно и то же. Доктор А.А. Рухманов отмечал, что стресс — это и утомление, и страх, и потеря крови, и неожиданный громкий успех.

В слезах человека было найдено вещество с довольно сложным названием, трудно произносимым даже профессиональными биохимиками, поэтому мы обозначим его просто: вещество «а». Высказывалось мнение, что его скопление в мозговой ткани крайне неблагоприятно действует на обмен веществ в ней, ведёт к склерозу мозговых сосудов. Заинтересованные специалисты стали «плакать» целыми лабораториями, разрезая лук на доске и тщательно собирая в пробирочку каждую слезинку. Однако их ждало горькое разочарование: вещества «а» в этих «луковых» слезах не было! Стоит только подивиться блестящим языко-творческим способностям русского народа, давным-давно назвавшего «луковым» горе с подобными «нестрессовыми» слезами. И правда, вещество «а» выделяется лишь в тех случаях, когда текут лишь действительно слёзы печали, слёзы горя. Так что плачьте на здоровье, снимайте стресс рассказами о спровоцировавшем слёзы событии человеку, вызывающему доверие. Переоценивайте значимость стрессогенных событий, применяя принцип: «попробуй взглянуть на событие так, как будто прошёл год со дня его совершения».

Как-то довелось мне стоять в очереди на почте. Время поджимало, а я забыл дома часы.

«Не подскажете, который сейчас час?» — спросил я у стоящего передо мной молодого человека.

«Не знаю», — отрывисто ответил он, быстро перевернув левую руку так, чтобы я не увидел циферблата его часов.

«Ну, извините, пожалуйста, за беспокойство, однако у вас есть часы, потому я и спросил», — парировал я.

«У всех есть часы!» — и мой раздражённый собеседник, выхватив из рук кассирши заказное письмо, покинул помещение.

Этот полуминутный диалог почему-то испортил мне настроение. Когда же на другой день я увидел этого юношу на улице, громко декламирующего стихи в такт своим шагам, то сам себе поставил «двойку» по психологии, упрекнув себя в том, что обиделся вчера на явно нездорового человека.

Довольно часто мы создаём себе стрессовые ситуации, приписывая общающемуся с нами человеку такие намерения, которых он, может быть, вовсе не имел в отношении нас.

Нам кажется косым взгляд незнакомой женщины, а у неё действительно врождённый дефект глаз, и она на нас просто не обратила внимания.

«Можно ли избежать стрессов?» — спрашивает доктор Рухманов. И отвечает, что нет, да и не нужно. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А фронтовик от волнующих встреч с друзьями? «Стресса не следует избегать», — советует Г. Селье, поскольку полная свобода от стресса означает смерть.

Дисгармония личности

Знаю сама, что у меня непорядок с нервами. Это моя беда. Но вот недавно соседка в запальчивости назвала меня психопаткой, я неделю не могла прийти в себя. О психическом здоровье не принято много говорить, а знать хочется.

Екатерина Николаевна

Слово «психопат» в буквальном смысле можно перевести как «психически больной». Однако в том и заключается парадокс, что основные симптомы душевных заболеваний в виде бреда, галлюцинаций, неадекватного отражения действительности у такого человека отсутствуют. Получается абсолютная несуразица: психопат психически нормален — иными словами «психически больной» психически...здоров. В науке под психопатией понимают дисгармонию личности.

Довольно часто приходится сталкиваться с проявлениями так называемых психастенической и астенической психопатий. Страдающие первой не привыкли принимать самостоятельных решений ни в большом, ни в малом, они вечно рефлексируют, всё проверяют и перепроверяют по нескольку раз, ждут мифических неприятностей, оглядываются на свой прошлый негативный опыт, боясь его повторений.

Интересна небольшая литературно-политологическая параллель: психастенический склад личности литературных героев не очень-то приветствовался полвека назад официальной, а ещё более неофициальной цензурой. По воспоминаниям народного артиста СССР С.А. Герасимова, разрешения на съёмку «Тихого Дона» ему пришлось ждать лет 20, хотя у его коллег с экранизацией «Поднятой целины» того же Михаила Шолохова подобных проблем не было: прямолинейный и бескомпромиссный Макар Нагульнов отражал умонастроения существовавшей в то время властной элиты куда более адекватно, чем «гамлетизирующий казачок» Григорий Мелехов с его рефлексией, самоанализом и постоянным духовным поиском.

Когда говорят о параноидальном мышлении, имеют в виду чёрно-белое отражение действительности, ориентацию в ней без полутонов и оттенков. Как это ни парадоксально, но любой целеустремлённый человек немного параноид. (Внимание, параноид, однако, отнюдь не параноик). В основу классификации психологических типов людей положены разнообразные душевные заболевания, вследствие чего и возникают путаницы, для несведущих людей зачастую весьма обидные. Так, если шизофрения — это тяжёлое расстройство психики с бредом, галлюцинациями и неадекватным отражением действительности, то шизоидные черты личности представляют собой определённого рода замкнутость, самоуглубление, творческое восприятие сущего. Вполне вероятно, что шизоидность Альберта Эйнштейна и Михаила Булгакова помогла первому из них создать теорию относительности, а второму — написать гениальный роман «Мастер и Маргарита».

Весьма интересен по своим проявлениям истероидный психотип. Дело в том, что многие симптомы истерии, возникающие вслед за психотравмой, вызывают у окружающих людей сочувствие, жалость, желание защитить несчастного человека и помочь ему в беде. Но в том случае, когда это проявляется часто, когда мощно заявляет о себе демонстративность и гипосоциальность данного психопата, ему уже никто не хочет идти навстречу. Он вызывает лишь раздражение у окружающих, а так называемые обострения его псевдопатологических состояний в виде тиков, либо отнимающихся ног и резких головных болей как раз тогда, когда нужно ехать в ответственную командировку или выходить на работу в неудобную смену, заставляют задуматься, болен ли человек вообще?

Истероидность (отнюдь не истеричность) нередко не только благоприятна сама по себе, но и характерно воздействует (разумеется, в определённых пределах) и на адаптацию такого субъекта в окружающем его социуме. Например, для истероида характерны чрезвычайно развитые сеситивность (чувствительность), способность почувствовать боль и страдания других людей как свои собственные. Разве это плохо? Поэтому не случайно чертами истероидности обладают хорошие писатели и актёры. Хрестоматийным стал пример Марии Ермоловой. Когда она играла трагедию матери, получившей известие о гибели сына, то достигла такой высочайшей техники владения своими вазомоторными реакциями, что весь зрительный зал от партера до галёрки с изумлением наблюдал, как её щёки, шея, лоб на глазах у всех становились мертвенно бледными. Хорошо известны такие примеры из творческой жизни Максима Горького и Гюстава Флобера. Когда первый рисовал в своём рассказе убийство человека ножом, у него самого появились болезненные нарывы на груди. Когда второй описывал сцену отравления мадам Бовари, то целую неделю потом не мог отделаться от навязчивого привкуса мышьяка во рту. В целом для того, чтобы положительные черты каждого из психологических типов в поведении постоянно доминировали, а отрицательные

нивелировались и уничтожались, необходимо многое. Это и умение окружающих распознать особенности дисгармонического проявления подобной личности, и так называемые предопределяющая и поддерживающая психотерапии. Последняя должна включать семейную психотерапию, нормализующую внутрисемейные отношения.

От Джульетты до Шварценеггера

Из разговора двух родителей: «Он у нас совсем как девчонка: в куклы играет, длинные волосики любит носить. Как в парикмахерскую идти, так у него прямо истерика. В детском садике только с девчонками играет. Может, его к врачу сводить?»

Вспоминая детские годы, я, как и любой мой сорокалетний ровесник, констатирую примечательную закономерность в такой интимной области детского туалета, как цвет трусиков. Представляю, как реагировали бы мои друзья, увидев какого-нибудь мальчишку в раздевалке в розовых, бежевых или «в горошек» трусишках: «Девчонка», «завяжи бантик», «мамина дочка» — наиболее мягкие варианты прозвищ, которые заработал бы он в тот день. И поклялся бы никогда больше не надевать на себя нижнюю одежду никакого иного цвета, кроме чёрных или тёмно-синих мужских трусов!

Конечно, сейчас покрой одежды, в том числе и нижней, стал несравненно более изящным, материалы, используемые для её пошива, гигиеничны и приятны для тела, и все же, когда на улице мы видим двух людей, несущих грудных младенцев, завернутых в одеялки, то по цвету ленточек, которыми эти одеялки перевязаны, точно знаем: под розовой — девочка, под голубой — мальчуган. Всё! На этом дифференциация по одежде заканчивается едва ли не до поступления в школу.

Возросшая популярность шортиков и брюк у девочек в комментариях не нуждается, однако можно ли представить Наташу Ростову в шортиках или Татьяну Ларину в брюках?

И даже если мы оставим в покое аристократические круги и обратимся к жизни простолюдинов прошлого века, то можем смело сказать, что, как бы бедно они ни жили, крестьяне или городской люд, одежду от брата сестрёнка не донашивала.

Мелочь? Нет мелочей в столь важном и ответственном деле, как половая идентификация, то есть отождествление себя с отцом (у мальчика) или матерью (у девочки) как образцом для подражания в выполнении полоролевых функций.

Огромный вред нанёс российской психологии советского периода нормативный подход к изучению человека. При этом особенности поло-

вых качеств, также как и проявления одарённости, таланта, всё более и более исключались из поля зрения психолога-практика.

Развивая тему практики, отметим: вынужденный в основном мамами и бабушками мальчуган поступает к няням и воспитательницам в яслях и детском садике, а потом до окончания школы его опекают на 80 процентов женщины-учителя, завучи, директора и пр. Да ведь не только к мальчику это относится. Немецкие сексопатологи доподлинно установили, что если девочку до 2—3 лет отец не будет ласкать, купать, сажать на горшочек, то из неё никогда не вырастет абсолютно нормальная в сексологическом отношении женщина. Жесткого предопределения ни в медицине, ни в психологии не существует, тем не менее именно женщины, выросшие без отцов, чаще всего жалуются специалистам на ослабление полового чувства.

Различают положительную и отрицательную идентификацию. При положительной ребёнок старается сделать всё, «как папа». В результате от 5-летнего мальчугана можно услышать такой сленг, которым покойный В.И. Даль, будь он жив, немедленно дополнил бы свой том ненормативной лексики. Девочка, играя в группе детсада в школу, берётся объяснить разинувшей рты детворе «законы Ютона». «Чья это крохотуля»? — «Учителя физики соседней школы Николая Ивановича».

Отрицательная идентификация менее распространена. Прокомментировать её можно следующими примерами: сын сильно пьющего человека, подрастая, совершенно отказывается от спиртного. Дочь родителей, всю жизнь собирающих сундук к сундуку, камешек к камешку, и готовых отстроить дочке двухэтажный коттедж, выходит за парня-работягу и не только перебирается к нему в двухкомнатную хрущёвку, где он ютится вместе с матерью и сестрой, но и категорически отказывается принимать у родителей какую-либо помощь. Случай неординарный? Не скажите.

« В Европе сапожник, чтоб барином стать, бунтует, понятное дело, У нас революции делает знать — в сапожники что ль захотела?» — горько вопрошал в эпиграмме прошлого века граф Ростопчин. Не последнюю скрипку в печальной симфонии революционных волнений сыграла и отрицательная идентификация. Ведь если бы та же Софья Перовская идентифицировала себя с отцом-министром положительно, не погиб бы безвинно мученической смертью великий государь-освободитель Александр II, не взорвалось бы вместе с ним недостроенное здание русских реформ. И не судите меня строго за отступление от темы — это отступление кажущееся. В наше заполитизированное время везде и во всём проскальзывают общественные, исторические факторы воздействия. С каким бы человеком — будь то эстрадный кумир или политический лидер, с кем бы ни идентифицировал себя человек, он всегда задаёт себе вопрос: «Сколько у меня от него»? «В какой степени я на него похож»? Амери-

канская исследовательница Сандра Бэмм предложила любому из нас найти своё место на семизначной шкале, имеющей следующий вид:

-4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4

Учтите, что если бы на предлагаемые вам вопросы отвечала шекспировская Джульетта, она заняла бы на шкале позицию: «-4» как слабая, нежная, хрупкая, тонкая, трепетная женщина, жаждущая от общения с мужчиной прежде всего любви, а не секса. А вот герой любого боевика, исполняемый А. Шварценеггером, вне всякого сомнения, был бы крайним справа, в позиции «+4»: сильный, властный, мощный, решительный, безапелляционный, сексуально-подавляющий. Я намеренно написал «боевика», так как многогранный актёр и блестящий спортсмен в «Детсадовском полицейском» создал образ другого рода — чуткого и вдумчивого педагога.

Итак, запомним позиции.

- 1: абсолютно нет;
- 2: чуть-чуть;
- 3: кое в чём;
- 4: вполне сильно;
- 5: очень сильно.

А теперь оцените свои собственные качества по этой пятибальной системе:

1. Агрессивный (агрессивная)
2. Понимающий (понимающая)
3. Помогающий (помогающая)
4. Решительный (решительная)
5. Воспитывающий (воспитывающая)
6. Рискующий (рискующая)
7. Счастливый (счастливая)
8. Застенчивый (застенчивая)
9. Необязательный (необязательная)
10. Сильный (сильная)
11. Нежный (нежная)
12. Искренний (искренняя)
13. Настойчивый (настойчивая)
14. Ласковый (ласковая)
15. Капризный (капризная)
16. Подавляющий (подавляющая)
17. Отзывчивый (отзывчивая)
18. Непредсказуемый (непредсказуемая)
19. Независимый (независимая)
20. Сострадающий (сострадающая)
21. Надёжный (надежная).

Характер обработки следующий:

Сначала высчитываем наши баллы по мужеству. Для этого суммируем показатели по пунктам: 1, 4, 6, 10, 13, 16, 19. Сумму показателей обозначим буквой А и разделим на 7. То есть $A - 7$.

Теперь вычтем сумму баллов по женственности. Для этого суммируем показатели по пунктам: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сумму показателей обозначим буквой В, разделим на 7, то есть $B - 7$.

Произведём вычитание: от $A - 7$ отнимем $B - 7$. Так мы определим своё положение на шкале, узнаем, к кому мы ближе — к Джульетте или Шварценеггеру. А может, к гипотетическому андрогину, то есть у кого качества выражены абсолютно пропорционально: 50 на 50.

Не пугайтесь, дорогие мужчины, если у вас окажется отрицательный показатель. И дело тут не только в том, что содержащиеся в воздушной и иных средах вредные химические вещества подавляют образование мужского полового гормона — ТЕСТОСТЕРОНА, что является одной из многих причин феминильности (женственности) современных мужчин. Здесь многое зависит и от профессии. Показатель «-1» вполне понятен для мужчины-педагога или педиатра. А вот женщина-прокурор, женщина-лётчица вполне может иметь показатель «+2» или даже больше.

И всё-таки давайте способствовать правильной идентификации наших детей. Пусть мальчишки играют в мальчишечьи игры, а девочки в девчоночьи. «Соответствие пола роду» часто находится в руках того, кто воспитывает маленького человека. Например, родители очень хотели иметь девочку, а родился мальчуган. Из всех сил его искусственно пытаются феминизировать, поощряют его слабости, потакают капризам. Даже часто чисто внешние признаки ребёнка всё больше и больше удаляют его от естественного пола: длинные мягкие волосы, девчоночья походка, любовь к куклам, тяга к общению с девочками. С такими родителями необходимы специальные психотерапевтические беседы-рекомендации, на которых их приходится убеждать воспитывать парня мужчиной, давать ему больше физических нагрузок, прививать любовь к ребячьим играм, вырабатывать умение постоять за себя и вообще должным образом проявить себя в мужской компании. Если этого не делать, человек с феминильными чертами рискует оказаться в затруднении при выборе спутницы жизни, у него возникают проблемы и в общении с людьми своего пола.

Довольно часто встречается и противоположная картина, когда вместо Коли рождается Оля, а папа и слышать о дочке не хотел. И вот начинается его нелепая борьба с природой: вместо юбочки и платьев девчонка нелепо наряжается в джинсы и шаровары, причёску «под мальчика» ей делают с 2 до 20 лет. Рыбалки с папой, футбол с мальчишками, велосипед вместо кукол и игры в дочки-матери. И папа счастлив: к 10—12 годам он имеет почти Колю — своего достиг. Но годы идут, и Оля,

всё-таки оставшаяся Олей, хоть и становится лётчицей, прокурором, а то и начальником цеха на крупном производстве, счастливой себя отнюдь не чувствует. Наоборот, горько страдает в «модерновой» квартире от одиночества и невозможности быть слабой, зависимой, но любимой и любящей.

Поэтому очень важно, чтобы во всех спектаклях, на всех утренниках девочки играли девочек, а мальчики — мальчиков. Чтобы и в игровой, и в рисуночной деятельности пол ребёнка отражался адекватно. Не менее важно тщательно следить за тем, чтобы девчоночья слабость не перерастала в изнеженность, а мальчишечья сила — в грубость. Чтобы компании мальчиков и девочек не были слишком уж изолированы друг от друга, а сообща участвовали в полезной или интересной для всех детей деятельности. Этим и достигается необходимая половая идентификация человека, делающая его счастливым и довольным жизнью.

Не могу сидеть

Вопрос, заданный на родительском собрании: «Что делать если ребёнок избыточно подвижен, шумлив, расторможен? Может быть, чаще ставить его в угол?»

Тот, кто видел когда-нибудь кадры документальных лент, снятых в родильном доме, часто делал выводы, что все малыши похожи друг на друга, как близнецы. Однако это совсем не так. Излишнее беспокойство или, наоборот, чрезмерную вялость опытный акушер в состоянии определить уже в первые дни жизни младенца. Как правило, описанные отклонения наблюдаются при слишком долгих или, наоборот, «пулемётных» родах. Заметим попутно, что нечто подобное фиксируется у детей достаточно часто — примерно у каждого пятого.

Что случается с таким ребёнком, когда он приходит в школу? В мой кабинет буквально влетел, ворвался, как вихрь, симпатичный черноглазый парнишка. Забыв поздороваться, сразу же подбежал к полке с книгами и с громким воплем: «Ох, здорово!» — стал без спросу переключивать их слева направо. Впрочем, через миг его интерес к книгам исчез, он двинулся к компьютеру, и если бы не вовремя подоспевшая мама, боюсь, кабинет психологии не досчитался бы одной единицы оргтехники.

Усаженный матерью почти насильно в кресло, мальчик продолжал ёрзать на нём, словно ему что-то мешало, поминутно одёргивал рубашку. Однако стоило мне заговорить с ним, он мгновенно сосредоточился на беседе, дельно, аргументировано отвечал на все мои вопросы, и даже в конце разговора произнёс:

— Вы простите, что я с вами сразу не поздоровался. Со мной всегда так. Когда мне что-нибудь интересно, я обо всём другом забываю.

Для специалиста — диагноста данная фраза посетителя психологического кабинета не только примечательна, но и чрезвычайно информативна. Во-первых, она свидетельствует о том, что ребёнок вполне воспитан, следовательно, его не совсем адекватное поведение вовсе не свидетельствует о бескультурии. Во-вторых, что ещё важнее, в данном случае мы сталкиваемся с прекрасно для 10-летнего человека развитым чувством рефлексии, то есть умения взглянуть на себя со стороны, отстранение оценить собственное поведение.

Таким образом, ребёнок, с которым мы столкнулись, абсолютно здоров психически, хорошо воспитан, однако у него наблюдается ярко выраженный гипердинамический синдром, чаще проявляющийся именно у мальчиков. Его не следует рассматривать как невроз, так как чисто невротическая симптоматика в виде головных болей, недержания мочи или нарушений сна может быть, а может и отсутствовать у подобных детей. Скорее этот синдром следует рассматривать как проявление детской нервности, как своеобразную аномалию характера, в основе которой лежит хотя и не глубокое, но всё же поражение мозга во время беременности или родов.

Проявляется данная аномалия своеобразно: ребёнок общителен, у него много друзей, и в то же время — достаточно поверхностен, он часто меняет их, забывает тех, которым недавно клялся в дружбе навеки. Он хорошо развит интеллектуально, на лету схватывает иногда очень сложную информацию, но долгий и кропотливый труд по её осмыслению ему чужд, вследствие чего из отличных ответов у доски по материалам только что данного урока и стойких неудов за домашнее задание в сумме формируют устойчивые тройки по математике, русскому языку или истории.

Он любопытен, но не любознателен. Засыпая родителей, учителя или воспитателя шквалом вопросов на самые разнообразные темы, ребёнок, не дослушав ответа, убегает смотреть телевизор, задаёт новый вопрос, подчас из совсем другой области знаний, а то и ...начинает петь.

Рассматриваемый нами ребёнок чаще всего — крепыш с круглой головой, короткой шеей, широкими плечами. Кстати, крупная голова как раз и явилась причиной его состояния — именно из-за неё он получил небольшую травму при рождении, приведшую к минимальной мозговой дисфункции, проявляющейся в виде гипердинамического синдрома. Впрочем, искать какие-то внешние различия между ним и обыкновенным малышом смысла нет: если они и могут быть зафиксированы, то лишь в очень незначительной степени. Механизмы рассматриваемого состояния чисто внутренние. Дело в том, что во время родов поражается специфический участок мозга, называемый ретикулярной формацией.

Именно этот участок отвечает за энергетику мозга, оказывает на выше-лежащие его участки возбуждающее или тормозящее воздействие.

Весьма примечателен и такой факт. Психических процессов выделяется много: восприятие и память, эмоции и воля, ощущение, воображение. Есть и другие. А вот нервных процессов только два — возбуждение и торможение. И подобно тому, как из кусочков смальты можно выложить узор любой конфигурации, из двух нервных процессов природа в состоянии соткать сложнейшую ткань высшей нервной деятельности и поведения человека. Когда речь заходит о внимании ребёнка или о воспитании в нём способности к регуляции своего поведения, сдерживании своих далеко не всегда прекрасных порывов, как раз и подразумевается степень развития у него тормозных процессов.

Великий физиолог минувшего века, академик П.К. Анохин писал: «Внимание педагога должно быть направлено не на воспитание торможения, а на воспитание сильных побуждающих мотивов, которые, возникнув, с неизбежностью затормозили бы нежелательную деятельность». Эти прекрасные слова ученика И.П. Павлова и крупнейшего учёного нашего государства отражают основную суть воспитания любого, в том числе и гипердинамичного ребёнка.

И в моём случае нельзя стыдить, ругать, наказывать гипердинамичного парня. Видя, что малыш «разошёлся», «расходитесь» вместе с ним, поддерживайте его шумную экспрессивную игру, но самое главное — держите в постоянном напряжении его внимание и возвращайте его интерес к игре, так как отвлекаемость — это главный бич вашего ребёнка.

Если же речь идёт о какой-либо продуктивной деятельности, например, о рисунке, создании модели из конструктора, о лепке или строительстве снежной бабы, то в данных случаях крайне важно, чтобы ребёнок видел конечный результат своей деятельности, так как здесь у него исподволь формируется в подсознании крайне важная установка: «То, что начато, непременно должно быть закончено». Поверьте, данный принцип отнюдь не является лишним тогда, когда речь заходит о школьном обучении.

Кстати, когда мы говорим о школьной зрелости, то специалисты всегда отмечают, что это на 10 процентов умственная подготовка, а на 90 процентов — способность к произвольному вниманию, усидчивость, прилежание. Следовательно, первые недели, месяцы, а если потребуется, и годы, родителям придётся посидеть за письменным столом с ребёнком. Ничего не поделаешь. Ведь необходимо во что бы то ни стало победить его отвлекаемость, приучить к концентрации внимания: завертел головой, начал ёрзать на стуле — сделали замечание, может быть, положили руку на плечо, вслух прочитали то, что он читал про себя.

Ребёнок наконец-то настроился на работу, но тут созрел борщ или дали наконец-то горячую воду. В обычных случаях первоклассника вполне можно сразу же помыть или накормить борщом (а оставленную

работу он доделает после этих процедур). Но только не в случае с гипердинамией: ванна и обед могут подождать, так как факт включённости в работу здесь является приоритетным и ему должно быть подчинено всё остальное.

Самый мощный воспитывающий фактор в рассматриваемых случаях — это жёсткий режим дня, чёткая регламентация всех действий, своеобразный «диктат времени». Тогда у ребёнка выработается привычка к тому, что с 9 до 15 он делает то, что надо, а после сам планирует свои занятия. Тогда и на уроках он сможет сидеть спокойно, так как это время труда, а после уроков наступит время игры.

Может, парадоксально, а может, и закономерно следующее: став взрослым, гипердинамичный человек лучше адаптируется к режиму нашей напряжённой жизни по сравнению со своими обычными сверстниками.

В последнее время в печати нередко затрагиваются вопросы необходимости постоянной занятости молодых людей. Причём эта проблема имеет не только экономический, но и психологический аспекты. Молодой человек или девушка боятся одиночества или бездеятельности ещё и потому, что это влечёт за собой неизбежность столкновения с внутренними проблемами. А если они не разрешимы или трудно разрешимы, то возникают комплексы, депрессии, фрустрации. Всего этого вполне можно избежать в тех случаях, когда ты в постоянном движении, в постоянной динамике, когда тебе некогда думать о тревожащем, трудном, неразрешимом.

Выдающийся психолог XX века, узник Освенцима Виктор Франкл очень образно назвал скуку дефицитом смысла. А вот термин «трудоголизм» уже из области российского «новояза». Мне он не очень нравится, так как, по моему глубокому убеждению, тяга к труду и постоянное желание трудиться, работать, никогда не бывают патологическими, и нет смысла здесь устанавливать аналогий с известным пристрастием граждан к огненной воде.

Тем не менее, вполне согласен, да и собственный опыт психолога-практика показывает, что среди гипердинамичных людей, при условии их правильного воспитания, чаще всего формируются энергичные, выносливые, чрезвычайно работоспособные специалисты. Так что гипердинамии не следует бояться, но с гипердинамичным ребёнком следует много и целенаправленно работать, трансформируя всю его энергию в русло продуктивной деятельности.

Розги и пряники

Из разговора в учительской:

— В былые времена в любой школе и розги были, и горох имелся, на который в случае чего на колени ставили. Вот и выращивали Пушкиных, Чеховых, Менделеевых, Пироговых.

— Не согласен с тобой! От наказаний проку мало.

Как-то раз на прием к психологу пожаловала молодая супружеская пара. Смущенный муж прятал глаза и краснел, а его жена, преодолевая робость, поведала невеселую историю из области интима. По ночам благоверный просил его... избивать. То, что казалось им обоим ужасной аномалией психики, на самом деле не столь уж необычно. Это проявление так называемого мазохизма, при котором человек тянется к получению физических и нравственных страданий от того, кого любит. Описанное австрийским писателем З. Мазохом это отклонение может принять и более экзотические формы. Известен факт симуляции аппендицита женщиной с целью лечь на операционный стол к хирургу, которого она любила.

Но вернемся к нашей паре. Из разговора с молодым человеком было выяснено, что рос он довольно озорным пареньком, за что часто получал от отца «на орехи». Однако, всыпав «горячих», тот сразу же сажал сына на колени и начинал осыпать поцелуями. Так постепенно у ребенка сформировался мазохистский комплекс по классическому условнорефлекторному механизму: «боль — ласка». Когда отец, занятый написанием учебника, целыми днями сидел за компьютером, подрастающий сын иногда специально шкодил, чтобы после экзекуции получить отцовскую ласку. Неожиданно он почувствовал, что факт наказания привлекает его не меньше, чем ласка. Через несколько лет нечто подобное повторилось в отношениях с его молодой женой. Вывод из невеселой истории прост и однозначен — ласкать так ласкать, наказывать так наказывать. Иначе дорога к психическим аномалиям открыта. Как часто, наказав чадо, мать старается задобрить его «психологическими взятками», буквально заваливая бананами и шоколадом, покупая сникерсы и киндер-сюрпризы. В результате теряется смысл наказания, в худших случаях — изменяется психика ребенка по вышеописанному механизму.

Ни в коем случае нельзя наказывать малыша, если он сам не знает за что. Это для вас он выбросил в мусоропровод листок с номером телефона очень значительного лица. А для него, пятилетнего, это просто ненужный клочок бумажки.

Недопустимо также растягивание «преступления и наказания». Помните «Детство» Горького, когда дед Каширин по субботам «подводил итоги недели» с помощью розг? Так вот, дедушка был неважным педагогом еще и поэтому.

Дело в том, что память малыша очень динамична, след события не держится долго и, спустя час-два, он уже забывает о том, что натворил. Однако мама, дождавшись возвратившегося с работы супруга, живописно рассказывает ему об утренних подвигах сына или дочери, после чего супруг расстегивает ремень. Результат, как правило, самый плачевный. К тому же физическое наказание, недопустимое само по себе, отнюдь не гарантирует того же самого на следующее утро.

Доктор Н. Вострокнутов, работающий в Научном центре социальной и судебной психиатрии им. Сербского, советует всегда становиться в позицию ребенка, выяснив мотив совершенного им поступка. Ведь если был умысел, то это одна ситуация, а если неосторожность или случайность — совершенно другая. Прислушайтесь к совету доктора и учитите, что главным является осознание ребенком своей вины. Только это может дать желаемый эффект неповторения проступка.

Я — чучело, или о том, как, не теряя собственного лица, стать таким «как все»

Из разговора с одним из родителей: «Наташа у нас слишком замкнутая малообщительная девочка. Психолог проводил в их классе социометрические исследования, они показали, что девочка аутсайдер. Что это такое и как нам с нею быть?»

Психологическое состояние тревоги крайне тягостно. Это страх неизвестности, ощущение неконкретной, неопределенной угрозы, неясное чувство опасности. Естественно, чтобы снять тревогу или хотя бы уменьшить ее интенсивность, психологу довольно часто приходится выяснять причины этого состояния ребенка. «Я не хочу идти в школу» — безапелляционно заявляют такие ученики. Однако в дневнике у них — сплошные пятерки, здоровьем Бог не обидел, чтение книг и приготовление домашних заданий отнюдь не в тягость. Так в чем же тут дело?

Увы — очень часто источником тревоги является взаимное непонимание ребенка и того коллектива, в котором он пребывает вне дома — его товарищей по классу. Тревога вызывается внутренним конфликтом, столкновением двух противоречащих друг другу устремлений, когда что-то важное одновременно и притягивает, и отталкивает. Так, ребенку и хочется быть в коллективе сверстников, и одновременно страшат их возможные насмешки над каким-либо физическим недостатком, нерасторопностью, может быть, над неумением быть «как все».

Детей, заболевших неврозом вследствие испуга большой собакой, ссоры с учителем, конфликта в семье, не так уж много, так как детская

психика пластична и мощный механизм забывания избавляет ребенка от обязанности нести груз тяжелых воспоминаний, вызвавших психотравму. Значительно чаще приходится сталкиваться с нервными срывами или тяжелыми психогенными состояниями ребенка-«аутсайдера».

В социальной психологии давно известен прием элементарной социометрической процедуры. Всем учащимся класса раздаются листочки и дается задание написать на них фамилии тех ребят и девочек, с которыми каждый из детей хотел бы пойти в поход. Те, кто набирает, наибольшее число желающих быть с ними в походе, — лидеры. Не внесенные ни в один из листочков — аутсайдеры.

Более сложная процедура референтометрии позволяет выяснить, за что ребенок выбирает товарища, какие свойства его личности привлекательны для ребенка. В упрощенном виде это сводится к изменению задания. Нужно не только написать на листочке фамилию, но и указать, за какие качества (ум, смелость, доброта, сноровка и др.) школьник уважает товарища, с которым хотел бы отправиться в поход.

Строго говоря, незамысловатая детская игра «в ручеек» представляет собой подобие спонтанной социометрии: детсадовец явно отдает предпочтение кому-либо одному.

Однако вернемся к проблеме «аутсайдера» — наиболее частого гостя психологического кабинета. Постановщик замечательного фильма «Чучело» Ролан Быков после выхода картины на экран получил тысячи писем, и пятая часть адресатов с горечью констатировала «Я — чучело». А ведь ситуация в фильме экстраординарная: бесстрашная и любящая девочка принимает на себя вину мальчишки, который «в благодарность» преследует ее вместе со всем классом с возрастающей жестокостью!

Следует иметь в виду, что жестокость, вопреки распространенному мнению, отнюдь не обязательный компонент поведения в подростковом возрасте. В классах, где учатся дети с выраженными интересами и увлечениями литературой, творчеством, конструированием, точными науками, как правило, аутсайдеров нет. И вот еще какой интересный момент следует отметить: если в отношении коллективного преследования и избиения кто-то способен возвысить свой голос в защиту аутсайдера, то, как правило, это ребята, не относящиеся к категории благополучных! Приведу несколько психотехнических приемов, разработанных профессором А.М. Пртхожан, которые помогают мне облегчать положение аутсайдера в группе.

«Настройка»: определенное эмоциональное состояние. Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное, эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное и расслабленное — с другим; а уверенное, побеждающее — с третьим. При сильном волнении рекомендуется сначала вспомнить первое, затем — второе, потом — переходить к третьему, повторяя его несколько раз.

«*Приятное воспоминание*». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию в процессе общения с ребятами.

«*Исполнение роли*». В трудной ситуации общения в группе школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (любимый актер, спортсмен и т. д.), войти в эту роль и действовать «в образе». Этот прием оказывается наиболее эффективным для юношей, которые с удовольствием начинают двигаться, говорить так, как это делает их кумир: свободный, независимый, раскованный.

«*Контроль голоса и жестов*». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывается, что уверенный голос и спокойные жесты могут успокаивать, придавать уверенность. Указывается на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

«*Улыбка*» — обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

«*Дыхание*». Рассказывается о значении ритмичного дыхания. Предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее вдоха; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20—30 секунд.

Отдавая должное эффективности и этим, и других подобных приемов и упражнений, отметим, тем не менее, что главное в нормализации взаимоотношений ребенка с группой сверстников — воспитание гуманного, братского отношения детей друг к другу, усвоение ими христианских норм жизни, осознание детьми доброты как высшей нравственной ценности мыслящего человека. Вот тогда и исчезнут аутсайдеры.

Прощай, страх!

Вопрос, заданный родителем первоклассника: «Володя очень боится темноты, плачет, дрожит, цепляется за наши руки. Посоветуйте, как нам быть!»

Нередко к психологу обращаются родители маленьких детей с просьбой помочь их ребёнку преодолеть страх ночи. Есть дети, которые с пяти лет начинают бояться спать одни, вскакивают по ночам с кровати, плачут, требуют зажечь свет. Подобные явления представляют собой наследие эволюционного прошлого человека. Это остатки очень развитого

у людей инстинкта самосохранения: ведь ночью их подстерегало гораздо больше опасностей, чем днём.

По мнению психоаналитиков, в особенностях психики человека лежат две составляющих: «дневная» (левополушарная) порождается культурой, цивилизацией — здесь логика, расчёт, прагматизм; и «ночная» психика — это воспоминание об эволюционном прошлом человечества. Здесь наши предчувствия, догадки и озарения, глубинные связи с окружающей природой. Всё это определяется правым — образным — полушарием головного мозга.

Однако теория теорией, но что же делать родителям, чей ребёнок боится темноты? Ответ однозначен: десенсибилизировать, то есть погасить страх.

Вообще исправлять любой страх маленького человека с неустоявшейся психикой можно двумя путями: сенсibilизацией и десенсибилизацией.

Приведу несколько приёмов. Ваш ребёнок боится воды? Бросайте его на самое глубокое место в бассейне! Страх огня? Заставляйте разжечь костёр побольше! Страх леса? Нет проблем — гоните одного на лесную прогулку!.. Нравятся вам такие рецепты? Мне лично нет.

И не верьте специалистам подобной «экстремистской» педагогики, которые прочтут вам целые лекции, доказывающие приемлемость таких драконовских методов. Применяя их, вы вырастите невротика. Только десенсибилизация, то есть снижение интенсивности психотравмирующего фактора, приводит к оздоровлению ребёнка. Так, по нашей рекомендации, отец мальчика, боявшегося ночи, смастерил реостат к ночнику. В течение двух месяцев шло постепенное снижение яркости источника света. Страх ночи исчезал вместе с накалом вольфрамовой нити в лампочке.

Нет ничего плохого и в том, что ребёнок какое-то время поспит вместе с вами. Критичнее относитесь к рекомендациям «не зацеловывать» его, не брать в постель, не париться вместе с ним в баньке. Как правило, такие советы не имеют никаких научных оснований.

Хэппи-энд и пушистый кот

Проблема, заинтересовавшая студентов 4 курса факультета инфака осенью 2005 года на первой лекции по психологии: «А скука — это психическое свойство или психическое состояние личности?»

Состояние стресса нормально и даже необходимо для человека. Недаром Ганс Селье (канадский патолог, главный разработчик в этой области) отмечал, что стресс — это то состояние, которое испытывает человек, встав с постели. То же понятие, которое приобретает этот термин на бытовом уровне, скорее относится к дистрессу (от английского «дистресс» —

горе, бедствие, расстройство). Не довести дело до дистресса — вот задача любого из нас, касается ли это нас самих или близких нам людей.

Кто-то в ответ на оскорбление полез в драку, потасовка разгорелась, как костёр в сухую погоду. Результат — телесные и душевные травмы, дистресс налицо. Более спокойный тип реагирования известен: считайте до ста или попытайтесь взглянуть на ситуацию так, как если бы с момента нанесения обиды прошло два года. Трудно? Понимаю. Однако здоровье важнее, а дистресс — это верный путь к душевному нездоровью, к инфаркту, к вегето-сосудистой дистонии. Побудьте в одиночестве, вспомните «пирожки, значки и марки, дни рожденья и подарки», как рекомендуют авторы популярной детской песенки, весьма, кстати, психотерапевтической, потрогайте рукой дерево. Может быть, с помощью этих или подобных несложных процедур удастся избежать дистресса.

Если вы держите дома собаку или кошку, то, придя после работы, обязательно поласкайте своего питомца. Гарантирую прекрасный «стрессоснимательный» эффект. А можно просто выключить в комнате свет и посидеть с закрытыми глазами минут десять. Не относитесь очень уж высокомерно к мексиканским сериалам. Учёные заметили, что они в значительной степени снижают нервно-психическое напряжение. Способствуют этому и фильмы с «хэппи-эндом». Те, кто читали роман Всеволода Крестовского «Петербургские трущобы», а потом смотрели на канале РТР фильм, поставленный по этой книге, заметили, что авторы экранной версии изменили трагическую концовку с точностью «до наоборот». Честь и хвала им за это!

В условиях минимальной стрессогенности человек часто впадает в состояние скуки. Выдающийся австрийский психиатр и философ В. Франкл назвал это состояние дефицитом смысла. Безделье и бессмысленный отдых всегда тяготит. В зарубежной психиатрии сформировалось даже такое понятие, как «воскресный невроз».

Страдая от переживаний, связанных с «воскресным неврозом», человек ищет заменителей ценностей и увлечений и — увы — часто находит не то и не там.

Правильно замечено, что скука — результат машинальной жизни. Однако она может оказать и полезное действие — дать толчок к поискам выхода из этого болезненного для психики состояния. И этот выход — в творчестве, в активности, в труде, просто в любви человека к цветку, животному, лесу, к свежему воздуху и высоким звёздам — к самой жизни, уникальному и неповторимому дару небес!

А он рисует компьютеры

Вопрос студентов: «Что же такое ранний детский аутизм: болезнь или психологическая особенность личности?»

«А он рисует компьютеры», — так похвалилась как-то одна из мам психологу, приведя на обследование шестилетнего мальчугана. По ее мнению, сынишка превосходил сверстников по развитию, доказательством чего как раз и являлись изображения разнообразных мониторов и клавиатур, повторяющихся от одного альбомного листа к другому. Рисунков на другие темы у парня вовсе не было. Он сидел, опустив голову вниз, и казался полностью «ушедшим в себя» — погружённым в свой внутренний мир: беседу не поддерживал, на задаваемые ему вопросы не отвечал. И лишь по неожиданным фразам, случайно произнесённым словам, некоторым жестам можно было догадаться о его страхах, в частности о том, что он боится шума воды, ветра и ... электрического утюга, хотя ни разу не обжигался.

Подобное отклонение носит название раннего детского аутизма (РДА). Чаше оно встречается у мальчиков, реже — у девочек. Далеко не всегда такие дети отстают в умственном развитии. Более того, пятилетний Санька, которому никто никогда не говорил о его недуге, неожиданно заявляет: «Когда я выздоровею, то буду играть с другими детьми». Ребенок с РДА может часами включать свет, перекладывать предметы или пересыпать песок из ладошки в ладошку, да и игрушки у него довольно странные: веревочки, бумажки, гвоздики, причем все это не из-за бедности. Шкафчики могут быть заставлены разнообразными лото и «Барби», конструкторами, мячами и прочим детским инвентарем, он же, как заводной, целый день возится со старым носком. Кроме того, следует отметить своеобразную задержку речевого развития такого ребенка. «Не брось Андрюшу», — неожиданно услышала мама от сына, от которого до этого (т. е. года 2—4 со дня его рождения) к своему великому огорчению и тревоге не слышала не «бабы» не «ляли».

Как помочь такому ребёнку? Как сделать счастливыми его родителей? Специалисты в данных случаях отдают предпочтение прежде всего игровой психотерапии, дают детям очень яркие игрушки, обучают их танцам, обращая особое внимание на то, чтобы их игровой ритм как бы организовывал размахивание руками, подпрыгивание, другие телодвижения.

В процессе игры у ребёнка возрастает уверенность в своих силах; психолог внушает, что все его страхи преодолимы. Когда уменьшатся страхи и мальчик или девочка приобретут уверенность в себе, начинается второй этап работы. Ребёнка учат взаимодействию со сверстниками, с психологом, родителями, формируют у него навыки изобразительной деятельности. При этом ему помогают в рисовании разнообразных сюжетов, стараются научить его рисовать и море, и траву, и животных, и людей. Хорошо, если удаётся уговорить ребёнка комментировать свои рисунки, составлять по ним небольшие истории.

Профессор В.В. Ковалёв отмечал, что психиатры и психологи позаимствовали у развивающихся народов Новой Гвинеи, на первый

взгляд, очень примитивный метод — длительное удерживание ребёнка на руках. При этом мальчик или девочка с ранним детским аутизмом на протяжении нескольких часов удерживаются в позе «лицом к лицу». И здесь целых два «хорошо»: во-первых, у них расслабляются мышцы лица, а во-вторых, это способствует появлению долгожданного контакта с родителями. Причём лечение может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Ораторы и созерцатели

Вопрос студентов на лекции: «Правда ли, что существуют специальные упражнения, позволяющие психопатизированным людям корректировать черты их далёких от идеала характеров?»

При проведении психологического консультирования довольно часто приходится преодолевать барьер непонимания, насторожённости и даже обиды человека, воспринимающего диагноз почти как оскорбление. Узнав об эпилептоидных чертах своего ребёнка, некоторые родители обрушивают целый шквал протестных реакций: от угроз пожаловаться прокурору на некомпетентного психолога до слёзных клятв, что у ребёнка никогда не было никаких припадков.

Приходится терпеливо разъяснять, что эпилептоидные черты не имеют отношения к эпилепсии (заболеванию, которое, кстати, не помешало Достоевскому стать гениальным писателем, а Петру I — великим государственным деятелем), что для эпилептоида характерна любовь к порядку, высокая жизненная энергия, громкая речь. Такой ребёнок очень аккуратен и бережлив, надёжен и пунктуален, а также внимателен к своему здоровью. Как и у любого другого человека, у него есть определённые недостатки, исправить которые и старается психолог-практик. В частности, эпилептоид плохо переносит неподчинение себе, бурно восстаёт против ущемления своих интересов.

Прекрасные упражнения для таких детей разработаны психологами А.С. Прутченковым и А.А. Сияловым..

«Исполнитель желаний».

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попытайтесь выполнять желания близких, родных вам людей. Постарайтесь жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы. Для начала выберите наиболее приятного вам человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких усилий с вашей стороны. Если не получилось, через 1—2 дня сделайте ещё одну попытку.

«Ведомый»

В ходе деловой беседы или простого разговора чаще обращайтесь к собеседнику, спрашивайте его: «А как вы считаете?», «А что вы ду-

маете по этому вопросу?». Ещё лучше, если вы будете говорить о том, что интересно или что волнует вашего собеседника. Не делайте никаких замечаний по поводу манер вашего собеседника, напротив, хвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

«Созерцатель».

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как среагировал бы на это убелённый сединами мудрец, — созерцательно, — то есть прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моём месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут тихого, спокойного, созерцательного размышления.

А какую резко негативную реакцию вызывает диагноз «шизоид»? Ну как объяснить мамам и папам, что в основе классификации психопатических черт лежат радикалы тех или иных психических заболеваний, только и всего. Как убедить их в том, что не была несчастной мать, например, знаменитого «шизоида» XX века Альберта Эйнштейна, в том, что стопроцентно нормальных в психическом отношении людей не существует в природе, а если бы они и существовали, то жить в их окружении было бы так же скучно, как есть несолёную пищу или пить дистиллированную воду? Возвратившись к характеристике шизоида, отметим, что это серьёзный, несуетливый и немногословный человек, с устойчивыми интересами и постоянством занятий. Он талантливый и неприхотливый школьник или студент. Очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь. Здесь надо помочь.

Перед вами — психотехнические упражнения для шизоида.

«Оратор».

Во время бесед и разговоров стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы!). Для этого вам нужно говорить громко, отчётливо, чётко, используя различные ораторские приёмы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику, поэтому почаще спрашивайте, понял ли он вас.

«Массовик-затейник».

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки какую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить какую-нибудь интересную игру, но и организовать её проведение, привлечь как можно больше людей. Безусловно, вам сначала будет очень трудно, но первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми.

«Сопереживание».

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собеседника, представьте, что он ощущает. Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?»

Эмоции: наружу или внутрь?

Валечка — моя хорошая знакомая. С ней удивительно просто и приятно. Хотя она и женщина, от неё я не таю самых своих сокровенных дум. Она без труда лишит меня любых комплексов, поднимет настроение, возьмёт на себя мои проблемы, с удивительной легкостью разрешит их. У Валечки много знакомых, все её любят, и каждый готов в любую минуту прийти на помощь и ей, и всем тем, за кого она просит.

С Аделаидой Иосифовной всё наоборот. Мы с ней одноклассники, знакомы 25 лет, работаем в одном отделе и даже сидим рядом, однако называем друг друга только по имени-Отчеству. А вот с Валечкой, которая является руководителем нашего отдела, мы на «ты» со второй недели её работы в объединении.

Аделаида Иосифовна, в общем, уважает меня, однако иногда я испытываю обиду от той доскональности, с которой эта дама проверяет мою работу. Хотя я знаю, что это вовсе не из-за недоверия ко мне, просто такова её привычка. Когда-то в наши юные годы учительница начальных классов называла нам тетради маленькой Идочки в качестве примера чистописания. Как сейчас помню: их трудно было отличить от типографских прописей.

Валечка — открытая душа, Аделаида Иосифовна — человек «в себе»: первая — экстраверт, вторая — интроверт.

Разделение всех людей на экстравертов и интровертов было проинventedо немецким учёным Карлом Юнгом в первой половине XX века.

Экстраверт — активен, контактен, с массой знакомых. Он не терпит одиночества, обожает смену обстановки, активный путешественник, любитель покушать и выпить, прямой и открытый.

Интроверт обращен внутрь себя, долго и мучительно анализирует все события, повсюду ищет подтекст. Он любит одиночество, неконтактен, не меняет своих привычек.

Замечательный психиатр А.А. Рухманов занимался исследованиями особенностей промежуточного между этими крайними типами варианта — АМБИВЕРТА — человека, имеющего в равной степени черты характера экстраверта и интроверта. В исследованиях доктора Рухманова применялась знаменитая анкета типологии личности, предложенная Юнгом:

Задание: Дайте ответ на предложенный вопрос, при этом вариант «А» или «Б» подчеркивайте.

1. Что вы предпочитаете:
А) немного близких друзей
Б) большую товарищескую компанию.
2. Какие книги вы предпочитаете читать:
А) с занимательным сюжетом
Б) с раскрытием переживаний другого.
3. Что вы скорее можете допустить в работе:
А) опоздание
Б) ошибки.
4. Если вы совершите дурной поступок, то:
А) остро переживаете
Б) острых переживаний нет.
5. Как вы сходитесь с людьми:
А) быстро, легко
Б) медленно, осторожно
6. Считаете ли вы себя обидчивым:
А) да
Б) нет.
7. Склонны ли вы смеяться от души:
А) да
Б) нет
8. Считаете ли вы себя:
А) молчаливым
Б) разговорчивым
9. Откровенны вы или скрытны:
А) откровенен
Б) скрытен
10. Любите ли вы заниматься анализом своих переживаний:
А) да
Б) нет.
11. Находясь в обществе, вы предпочитаете:
А) говорить
Б) слушать.
12. Часто ли вы переживаете недовольство собой:
А) да
Б) нет.
13. Любители вы что-либо организовывать:
А) да
Б) нет
14. Хотелось бы вам вести интимный дневник:
А) да
Б) нет.

15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению:
А) да
Б) нет.
16. Легко ли меняется ваше настроение:
А) да
Б) нет
17. Любите ли вы убеждать других, навязывали свои взгляды:
А) да
Б) нет
18. Ваши движения:
А) быстры
Б) медленны.
19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях:
А) часто
Б) редко.
20. В затруднительных случаях вы:
А) спешите обратиться за помощью
Б) не обращаетесь.

Ключ к методике «Типология личности»:

О вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов:

1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов. После подсчётов это количество умножается на 5.

Баллы 0 — 35 — интроверсия.

Баллы 36 — 65 — амбиверсия.

Баллы 66 — 100 — экстраверсия.

На вопрос, хорошо это или плохо, что человек-интроверт, я всегда отвечаю, что он равнозначен тому, хорошо или плохо, что у меня синие глаза. Правда, учёт специфики психодинамических особенностей не менее важен в выборе профессии. Так, девушка-интроверт, влюбленная в математику, более комфортно будет чувствовать себя в должности программиста ЭВМ, чем преподавателя школы или вуза. Парню-экстраверту, не мыслящему себя без медицины, больше подойдёт работа психотерапевта, специализирующегося на групповых тренингах, чем врача-биохимика или цитолога, почти весь рабочий день проводящего за микроскопом.

Смеяться, право, не грешно. Над тем, что кажется смешно?

— Житейская мудрость гласит: многие трудности, кажущиеся нам непреодолимыми, можно преодолеть с помощью ... юмора! Шутка — это что-то вроде завуалированного участия, в котором мы все так нуждаемся. Мне кажется, что в семейной жизни, в отношениях детей и отцов, мужчин и женщин юмор спасает от занудства и помогает посмотреть на себя со стороны. Но есть ли ответ на вопрос, что такое юмор?

Шестиклассником я участвовал в КВНе. Девиз нашей команды ЛЮКС расшифровывался как «люби юмор, когда смешно». В филологической науке комическое понимается как категория эстетики, обозначающая смешное. Исторически оно проистекает из карнавальной культуры народов, из наличия у любого этноса своего Петрушки и Тиля, Хаджи Насреддина или Санчо Пансы. По научным определениям юмор сочетает в себе насмешку и сочувствие, внешне комическую трактовку и внутреннюю причастность к тому, что кажется смешным. В юморе же под прикрытием смешного таится вполне серьёзное и сочувственное отношение к предмету смеха. Как и карикатуры, шаржи могут быть двух типов: резкие, язвительные и мягкие, добрые — на любимого артиста, писателя, просто на знакомого человека, при этом всегда подчёркивается деталь: «дружеский шарж».

Русский филолог и психолог А.Н. Лук разработал оригинальную классификацию приёмов остроумия. Один из них — *повторение*.

У нас вчера давали больших раков. Ну, очень больших раков. И всего за три рубля штука... — прозвучавшая первый раз фраза знаменитой интермедии Романа Карцева, заставляет чуть улыбнуться. Она же, произносимая в ходе рассказа девятый-десятый раз, вызывает уже гомерический смех зрительного зала.

Или вспомним о парадоксе, который представляет собой неожиданное, непривычное, расходящееся с традицией утверждение или вывод: «Совершенно секретно. Сжечь до прочтения». (Итальянский физик Энрико Ферми).

Остроумные нелепости — тоже компонент смеха.

Ну, например, «Сведения о моей смерти сильно преувеличены» (Марк Твен).

Или из диалога врача и больного:

— Что у вас болит?

— Голова.

— А почему повязка на ноге?

— Сползла.

А ирония?

Здесь мы сталкиваемся со скрытой, тонкой насмешкой. Она может быть добродушно-сочувственной (так, Пушкин назвал своего персонажа — маленького человека, беззащитного стационарного зрителя Вырина именем мифологического титана Самсон), либо достаточно ядовитой: Эразм Роттердамский назвал одну из своих книг «Похвальное слово глупости» (естественно, глупость как таковая в этой книге резко осуждается).

В России первоапрельские шутки появились в начале XVIII века. В 1700 году содержатель труппы фигляров объявил москвичам, что влезет в обыкновенную бутылку. Народу в театре собралось много, а когда занавес подняли, все увидели на сцене бутылку с надписью «первое апреля».

Смех, бесспорно, полезен для организма. Разговор на «смешную тему» лечит, к примеру, нервную систему и повышает общий тонус.

Недаром говорят, что полчаса посмеяться — это всё равно, что съесть килограмм морковки». Ну а если серьёзно, то остроумие предполагает наличие ума и интеллекта.

В самом этом слове скрыты как бы два компонента: острота ума и сам ум. Поэтому при психологических и патопсихологических исследованиях неумение различить скрытый юмор, иронию в рассказе либо на рисунке довольно часто (хотя и не всегда) сочетается с достаточно низкими показателями уровня интеллектуального развития.

Нельзя не отметить и того, что в течение столетий человечество выработало ряд интернациональных этических самоограничений на то, что ни в коем случае не может быть предметом юмора: имя и фамилия человека, национальность, болезнь и уход из жизни, физический недостаток типа инвалидности или увечья, профессия, некоторые другие характеристики человека как личности, как носителя социальных качеств.

И всё-таки природа смеха во многом загадочна.

Одна из самых остроумных женщин прошедшего столетия, великая советская актриса Ф.Г. Раневская, очень любила такую притчу:

« К врачу приходит человек:

— Доктор, помогите, мне очень плохо, я пребываю в многомесячной депрессии, мне не мил белый свет, у меня пропадает желание жить. Умоляю вас, доктор, сделайте что-нибудь!

— Хорошо, хорошо, — говорит врач, — я знаю, как нам быть. Здесь не помогут ни уколы, ни лекарства. Просто сегодня вечером мы пойдём с вами в цирк, и я покажу вам лучшего клоуна Европы. Он понимает настроение у тысяч людей, выводит из депрессий — сотни. Посмотрев его выступление, вы, как многие больные, которых я постоянно вожу на представления с участием комика, в чём-то моего коллеги, «доктора смеха», выйдете из цирка другим человеком — весёлым и радостным.

— Доктор, — грустно говорит пациент, — этот клоун — я.

Ау, Петрушка!

(Рязанские ведомости. 2004. 24 дек. Спроси у психолога.)

Наш собеседник — Юрий Егошкин, доктор психологических наук, профессор Рязанского государственного педагогического университета имени С.А. Есенина.

Беседовала Татьяна Барановская.

Мы продолжаем разговор о воспитании, начатый в прошлом выпуске «Погоды в доме».

— Юрий Владимирович, наш разговор о воспитании хотелось бы начать с примера из вашей практики.

— В начале этого года мне пришлось консультировать юношу, которого привёл в кабинет психолога обеспокоенный отец. Парень почти перестал есть, плохо спал, жаловался на головные боли, — словом, налицо была ярко выраженная невротическая симптоматика. Как всегда бывает в подобных случаях, ни к невропатологу, ни к психиатру родители обращаться не захотели, пытаюсь решить проблему на психологическом уровне. Я предложил родителям полный спектр немедицинских оздоравливающих процедур — от плавания и сауны — до психогимнастики и игровой психотерапии. Цикл завершился весной поездкой в Иоанно-Богословский монастырь, дальними пешеходными экскурсиями, купанием в источнике. Именно там, в Пощупове, посвежевший и практически выздоровевший молодой человек с наибольшей за период нашего знакомства откровенностью попытался объяснить причину своей зимней хандры: во-первых, переезд из Москвы (прожив 15 лет в общежитии, родители, наконец, смогли купить квартиру, но не в Москве, а в Рязани), во-вторых, затруднения с выходом в Интернет (в столичной школе, где он учился 7 лет, ребята занимались в Интернет-классе чуть ли не ежедневно).

— Сделаем вывод: режим жизни в мегаполисе влияет на формирующуюся психику человека.

— Что при этом происходит с миром ребёнка?

— Разговариваю с десятилетним мальчиком, пришедшим с мамой на консультацию, о только что просмотренной им в дневное! время передаче «Дежурная часть». «Ничего интересного, — заявляет ребёнок. — Ни одного убийства, только разбой и угоны. Вот вчера было лучше: азербайджанцы поссорились с армянами, показывали перестрелку: троих убили, двое в реанимации».

А ведь этот мальчик — добрый, ласковый паренёк. Он любит животных, защищает малышей. Что станет с ним спустя пять лет подобной «атаки»?

Ещё в середине прошлого столетия было отмечено, что повсюду в промышленно развитых странах встречаются мужчины, испытывающие

большую нежность к своему автомобилю, нежели к жене, сыну, дочери. Они гордятся своей машиной, ухаживают за ней, моют её, несмотря на имеющуюся возможность поручить это дело кому-то другому, а в некоторых случаях и дают ей какое-то ласковое имя. Эти почтенные отцы семейства внимательно следят за состоянием своей машины, тревожатся при малейших признаках каких-либо нарушений. Машина для них — объект любви. Жизнь без автомобиля представляется им более невыносимой, чем жизнь без семьи. Что же говорить о нашем времени, когда увлечения отдельных товарищей скоро можно будет подвести под такие психиатрические неологизмы, как «компьютеромания», а теперь ещё и «интернетомания». Хотите ли вы, чтобы ваш подрастающий ребёнок заболел чем-либо подобным? Безусловно, нет.

— Что же делать?

— И вспомним киношедевр А. Тарковского «Солярис»: долгие-долгие автогонки по шоссе, больше напоминающему трек; шум, визг тормозов, мелькание сверкающих бликов, сливающихся друг с другом, — всё это как апофеоз технотронной составляющей окружающего мира, вдруг резко сменяется тишиной и удивительно умиротворяющими картинками природы: озеро, луг, небо, деревья, водоросли, цветы. Эффект поразительный, с глубоким философским подтекстом. На память здесь может прийти, например, история Египта, где конечным продуктом деятельности миллионов рабов стали колоссальные молчуны — могильники пирамиды. А затем Ассирии и других государств и цивилизаций, развитие которых измерялось числом погубленных городов, деревень и сёл, площадью испорченной почвы, тысячами километров русел высохших полноводных некогда рек.

— *Иногда родителей заботит, что их дитя, получив игрушку, тут же её «разбирает».*

— С позиции психоанализа, налицо акт «разрушения». Однако классическая детская психология и психология мышления утверждают: в данном случае перед нами проявление элементарной аналитической деятельности, без которой невозможно нормальное интеллектуальное развитие малыша, а впоследствии — школьника, студента, любого человека.

— *Сегодня «голубой экран» и пресса перенасыщены зловещими криминальными сюжетами.*

— С глубоким сожалением приходится констатировать: современный мир, переполненный жестокостью, насилием, смакованием низменных проявлений плоти и духа, активно развивает и культивирует именно некрофильское начало в человеческой природе.

Следует обратить внимание на такое обстоятельство: во всех цивилизованных странах, к которым Россия так стремится быть причисленной, неукоснительно соблюдаются правила и кодексы профессиональной этики, категорически запрещающие, в частности, детальное

описание, изображение сцен убийств или эмоциональной реакции людей на происшедшие с их близкими трагедии. За нарушение этих установок предусмотрены довольно жёсткие санкции от громадных штрафов до тюремного заключения, не говоря уж о лишении журналистской аккредитации.

— Поощрять ребёнка в общении с природой, с животными, с товарищами. Всё это побуждает маленького человека к радостному, светлому и оптимистичному восприятию действительности, формирует в нём человека-творца, созидателя, жизнелюба. Конечно же, жизнь современного человека немислима вне технического прогресса. И, тем не менее, крайне желательно, чтобы растущие девочки и мальчики, пусть даже и успешно осваивающие компьютер, всё же предпочитали углубленному созерцанию мерцающего монитора, скажем, чтение русских народных сказок.

Мощнейший психотерапевтический потенциал сказаний и мифов заключается именно в том, что, входя в их мир, ребёнок с раннего детства усваивает священную истину: зло наказуемо, а добро побеждает.

— *А какие игрушки предлагаются нашим детям? Недавно в Рязанском универмаге я видела «костюм внучки Санта Клауса». Внучка Санта Клауса затмила Снегурочку. А какие страшные маски выставлены на Новогоднем базаре!*

— Ужасающие контакты ребёнка со всевозможными брелоками, электронными пищалками и игрушками-томагочи влияют на психику растущего человека исключительно деструктивно, тогда как воспитание и развитие у него потребности заботиться о цветах или о домашней собачонке, о птицах, о деревьях в сквере исключительно благотворны во всех отношениях.

Ментальности русского человека некрофильская (не побоюсь этого слова) кукла-монстр томагочи так же чужда, как и кукла Баффита, идея использования которой пришла из той же Японии. Скажите, что хорошего в том, что человек снижает свою агрессию, избивая беззащитную, ни в чём не повинную куклу? В российской традиции заложено как раз противоположное отношение к игрушкам. Вспомните любимца детворы весёлого Петрушку, кукол би-ба-бо, надеваемых на ладошку плюшевых мишек с озорными глазками! Общаясь с ними, заботясь о них, малыши не только получают своеобразные уроки доброты, но и проигрывают в элементарной форме свои будущие материнские и отцовские роли, что очень благотворно сказывается на их личном развитии. Психологами давно установлено, что хорошо развитая игровая деятельность ребёнка — залог успешного освоения им деятельности учебной, приходящей ей на смену.

Эйнштейн и Чехов в коррекционных классах

Из разговора с родителями: «Нам посоветовали отдать Валю в класс коррекционного обучения. Мы так огорчены: вдруг это пойдёт девочке во вред, ведь нам так хочется видеть свою девочку образованной, начитанной, эрудированной, в перспективе с высшим образованием».

Часто на популярных лекциях, в некоторых статьях можно услышать и прочитать, что самый большой мозг был у И.С.Тургенева — 2012 граммов.

Это не так. Самый тяжёлый мозг был у Карла Гаусса — 2400 граммов. Когда маленький Карл поступал в гимназию, преподаватель спросил его, сколько будет $1+2+3+4+5+6+7+8+9$? Малыш через долю секунды ответил: «45». Удивленный педагог попросил мальчика объяснить, каким образом ему удалось так быстро просуммировать цифры, ребёнок ответил, что к 9 он прибавил 1, к 8 +2, к 7 +3, к 6 +4 — получил четыре десятка и прибавил оставшуюся 5.

«Ваш сын станет великим математиком», — сказал педагог Гауссу старшему. И не ошибся. В психологии существует понятие «прогностическая валидность». В переводе на общедоступный язык это означает точность предсказания тестом того или иного качества. В данном случае использованный учителем тест-пример оказался валидным в отношении математических способностей маленького Карла — будущего выдающегося учёного. Однако так бывает далеко не всегда.

Активно функционирующие практически во всех школах города классы коррекционного обучения предназначены для детей с задержками психического развития. Это значит, что у ребёнка недостаточно сформированы отдельные функциональные системы психики. Услышав об этом, родители довольно часто впадают в депрессию. И совершенно напрасно. Ничего фатального в этом нет. Классы коррекции как раз и призваны ускорить, улучшить качество формирования этих систем. Если бы в гимназиях и школах прошлых времён существовали коррекционные классы, то их посещали бы дети, которых учителя считали неспособными и бесперспективными в отношении их дальнейшего обучения в средней школе, не говоря уже о высшей — это и Павлов, и Чехов, и Герцен, и Эйнштейн, и Свифт... Список можно продолжать до бесконечности. Так что семилетний Гаусс, как и пятилетний Моцарт, сочиняющий сложные музыкальные пьесы, скорее исключения из правил. Не говоря уж о Пушкине, у которого, по выражению мудрого Карцева, по математике всегда получался только ноль.

Предшкольная диагностика интеллектуального развития будущего ученика очень важна, хотя прогностическая валидность тестов всегда является предметом полемики. По образному выражению гениального психолога Л.С. Выготского, тест — это градусник, а не барометр. Мы можем сказать, увидев и оценив высоту ртутного столбика, тепло или

холодно на улице в данный момент, но разве можно по термометру определить, сколько градусов будет за окном через неделю? То же самое можно сказать и о большинстве тестов. И всё-таки со времён Герцена и Чехова, Эйнштейна и Павлова прошло немало лет. Психология, в частности, психодиагностика, шагнула вперёд. Увеличить точность прогноза позволяет совместное использование нескольких тестов, исследование психических особенностей мальчиков или девочек сразу несколькими специалистами: психологом, дефектологом, невропатологом, логопедом, педагогом (как это делается, например, в школе-комплексе № 51 города Рязани), а также наблюдение за детьми в естественных условиях, когда они играют, рисуют, весело болтают друг с другом, а не сидят скукоженные и закомплексованные перед строгим дядей в белом халате, экзаменующим их по непонятным картинкам и таблицам.

Лично мне в процессе диагностической и коррекционной работы с малышами чаще всего приходится сталкиваться с двумя причинами несформированности уже упомянутых функциональных систем психики ребёнка.

Первая — иррегулярность психического развития. Это вовсе не означает какую-то болезнь или даже отклонение от нормы. Просто какая-то зона мозга ребёнка уже созрела, а какая-то нет. У одного, например, вполне созрела зрительная зона, и он хорошо читает, но вот те центры, которые регулируют математические навыки, развиты ещё недостаточно, поэтому таблица умножения даже на «два» для него пока недоступна. А рядом с этим Петькой — его ровесник Миша, у которого зона счётных операций функционирует, как у юного Гаусса, а вот зрительные центры созрели недостаточно, и читает он плохо.

Надо ли говорить, к каким печальным последствиям приводят усреднённый подход к каждому из этих детей, одни и те же требования к ним, а ещё хуже — отрицательные отметки, получаемые ими за невыполнение тех заданий, которые они пока ещё просто физически (точнее — физиологически) не в состоянии выполнить. Надо ли говорить о том, что в классе коррекционного обучения, где учатся не 28, а 10—12 ребятшек, возможностей для дифференцированного подхода к каждому ребёнку у преподавателя в два раза больше.

Вторая причина — минимальные мозговые дисфункции (ММД). Здесь всё сложнее, так как определяющими причинами отклонений могут быть патология беременности и родов, наследственные факторы, экология, перенесённые в раннем детстве заболевания, черепно-мозговые травмы и т.д. Детей с ММД становится всё больше и больше.

Интересно то, что в детском саду, где ведущей деятельностью малыша является игровая, выявить ММД не удаётся. А вот когда он идёт в школу, меняя этот вид деятельности на учебный, данная аномалия, — вернее, её последствия расцветают пышным цветом.

Когда родители такого ребёнка всеми правдами и неправдами, через слёзы, жалобы, угрозы и шантаж педагогов (к сожалению, случается и такое) всё же добиваются оформления его в обычный первый класс, то там, в условиях повышенных по сравнению с коррекционными классами нагрузок, у мальчика или девочки происходит откат назад некоторых недостаточно сформированных психических функций.

И вот плачевный результат: ко второму классу огорчённые родители бегут к директору, просят прощения, сокрушаются по поводу того, что не послушались специалистов. Ребёнок попадает в коррекционный класс уже на следующий год. Но в том-то всё и дело, что целый год его ровесники, обучающиеся там с самого начала и имеющие такую же аномалию, шли вперед, а он или стоял на месте, или, ещё хуже, регрессировал в развитии мозга и психики.

Мой дорогой учитель, академик медицины и педагогики Л.О. Бадалян, которого, к сожалению, уже нет с нами, отмечал, что, не умея быстро сконцентрировать своё внимание, запомнить нужное и отсеять второстепенное, ребёнок просто «дрейфует» в безбрежном информационном пространстве. Опытный учитель, знающий психолог, ищущий врач — все они вместе помогут ему, станут «лоцманами» в этом дрейфе. Поэтому не нужно бояться коррекционных классов. Поверьте, будущих Чеховых, Павловых, Эйнштейнов и Свифтов учить там ничуть не меньше, чем в классах обыкновенных.

Я знаю силу слов

В последнее время можно встретить массу объявлений с предложением услуг знахарей, экстрасенсов, колдунов. Но относятся ли к этой же категории и психотерапевты? Ведь с хирургом и стоматологом всё ясно — это врачи. А психотерапия? **ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОНА НАУКОЙ** или это нечто «околонаучное»?

Прежде всего, давайте отделим «зерна от плевел». Что касается астрологов, знахарей и колдунов, то это даже не околонаучная, а антинаучная сфера, хотя нельзя отрицать и того, что некоторые из них — уникальные, талантливые люди, которые, получив в своё время высшее медицинское образование, могли бы достичь значительных успехов в психоневрологии, психиатрии и многих других медицинских науках. А вот действия остальных, коих большинство, не только весьма сомнительны, но и зачастую подпадают под определённую статью Уголовного кодекса РФ о незаконном врачевании.

Интересно и то, что никто из нас никогда не согласится, чтобы простейшую операцию по поводу аппендикса ему сделал знахарь, а не врач. Но вот когда речь заходит о депрессии или раздражительности,

бессоннице или гипертонии, подсознательная самостраховка почему-то отказывает, и человек, вместо того, чтобы записаться на приём к специалисту, идёт к многочисленным «целителям Валериям», «бабам Валентинам», «ясновидящим Марфам» и т.д.

Что же касается психотерапии — то это самая настоящая клиническая наука, а психотерапевт — такой же врач, как уролог или невролог, только у него иной профиль.

Психотерапия — это процесс лечебного воздействия врача психологическими методами на психику больного или группы больных. Основная задача психотерапии заключается в изменении личности больного на основе осознания им причин и характера развития болезни и перестройки отношения больного к своему недугу.

Заметим попутно, что в последние годы интенсивно развивается так называемая немедицинская психотерапия, заниматься которой в рамках своей профессиональной компетенции имеют право, например, дипломированные психологи или педагоги. В этом случае опытную воспитательницу дошкольного образовательного учреждения, активно внедряющую игровые методы в свою работу и добивающуюся высоких результатов в обучении и воспитании детей на этой основе, мы можем назвать игровым психотерапевтом. Именно таковым является, в частности, М.И. Чистякова, автор замечательной книги «Психогимнастика», к которой я отсылаю читателя, имеющего детей — дошкольников и младших школьников. Таким же образом можно сказать, что у классного руководителя с многолетним стажем в его работе с семьями учащихся в какой-то степени применяются методы семейной психотерапии.

Но вернёмся к психотерапии медицинской.

Великий персидский учёный Абу Али ибн Сина, живший тысячу лет назад, писал, что у врача есть три основных орудия: НОЖ, СЛОВО, ТРАВА.

Весь последующий опыт развития медицинской науки подтвердил эти положения: нож дал хирургию во всех её разновидностях, трава — фармакологию, слово — психотерапию.

Возможности психотерапии огромны. В частности, группой учёных-онкологов в последние годы было установлено, что одной из причин развития раковой опухоли может являться так называемая алекситимия — затруднения в передаче, психологическом описании своего состояния. Занимаясь в психотерапевтических группах с подобными больными, обучая их способам активного выплеска своих эмоций, онкологи-психотерапевты могут добиться (правда, только на ранних стадиях заболевания) «обратного течения» рака, без применения скальпеля, гамма-лучей или химических препаратов.

К психотерапевтическим процедурам относятся и аутотренинговые методы, при которых человек прибегает к своеобразной психологической «самостимуляции» или «саморелаксации», используя методы са-

мовнушения. Пользоваться аутотренингом в любом случае желательно всё же по рекомендации и под наблюдением врача.

Наиболее сложным вариантом психотерапии многие специалисты называют гипносуггестивную — внушение, производимое спящему или находящемуся в «сноподобном» состоянии человеку. Заметим сразу, что гипнотизёр — это эстрадный артист, показывающий на сцене разнообразные (и порой далеко не безвредные для психического и соматического здоровья зрителей) опыты. А гипнолог — это всегда психотерапевт, имеющий государственное разрешение для лечения с применением гипноза.

В данном плане очень важным является такое свойство личности как гипнабельность, то есть индивидуальная восприимчивость каждого конкретного человека к действию гипноза. Ведь есть люди, которые к нему не восприимчивы абсолютно, а есть и другие. Об этих других можно привести довольно драматичный пример.

Тридцатилетний здоровяк-доктор (назовём его Иваном Ивановичем), решив успокоить пенсионерку, не только заявил, что сердце у неё в полной норме, но и сказал: «Не волнуйтесь, Нина Николаевна. Мы с вами в один день умрём». Довольная женщина рассмеялась, ушла от врача и несколько лет чувствовала себя прекрасно. Но настал день, когда сердце пожилой дамы опять заболело. Она набрала номер поликлиники и спросила в регистратуре о времени приёма у Ивана Ивановича. Огорчённый голос на другом конце провода сообщил: «Иван Иванович сегодня утром скончался от инсульта». Несчастливая женщина, обладающая очень высокой гипнабельностью, умерла вечером того же дня. Примечательно, что патологоанатомическое исследование не обнаружило у неё никакой сердечной патологии.

Данная история, больше напоминающая детскую страшилку, тем не менее произошла в действительности. Она ярко комментирует такой деонтологический (а деонтология — это учение о врачебной этике) феномен, как ятрогения, при которой причиной болезненных расстройств является неправильное поведение врача (неосторожное высказывание о тяжести болезни, научно-популярная лекция — построенная в пессимистическом плане, или рассказ о плохом исходе аналогичного заболевания у другого больного).

Мудрая русская пословица гласит: «Слово лечит, слово и калечит». Во врачебной практике, как мы видим, нельзя ориентироваться на тютчевское «Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется» — ближе ясное осознание последствий СЛОВА как врачебного орудия, выраженное в строчках Маяковского: «Я знаю силу слов, я знаю слов набат»...

Французский аптекарь Эмиль Куэ, живший в позапрошлом веке, явился автором психотерапевтического метода, получившего его имя — «куэизм». Данный метод представляет собой совокупность психотера-

певтических приёмов сознательного самовнушения. Сначала пациент убеждается в силе собственного самовнушения, затем использует индивидуально подобранные формулы самовнушения. Наиболее эффективно самовнушение в момент пробуждения или засыпания, при этом физиологически его можно представить как гипноз, точнее, как самогипноз. Данный метод используется как самостоятельно, так и в комплексе с другими психотерапевтическими методами.

В заключение несколько слов о так называемой рациональной психотерапии, основоположником которой считается доктор Дюбуа. Данный метод, которому в этом году исполняется 100 лет, предполагает воздействие на больного логическим убеждением в состоянии бодрствования. Психотерапевтический сеанс проводится в форме диалога между специалистом и пациентом, в течение которого первый выявляет и демонстрирует пациенту ошибки в его рассуждениях, мнениях, установках, а также приводит основанные на специальных знаниях аргументы с целью изменения взглядов больного на вопросы, связанные с его заболеванием.

Лично я в своей практической работе с детьми, подростками и родителями приоритетное место отвожу именно рациональной психотерапии, так как она, на мой взгляд, наиболее адекватно воздействует на личность.

Халва, лимон и ... конец света

Вопрос, заданный студентом после лекции: «Что такое внушаемость — нормальное состояние или психическая аномалия?»

Восточная мудрость гласит, что, сколько бы мы ни повторяли слово «халва», во рту от этого слаще не станет. Что ж, если речь идёт об указанном десерте, то лично у меня возражений нет. А вот насчёт другого продукта попробуйте рассудить сами. Представьте себе как можно ярче очень спелый, очень жёлтый, очень ароматный лимон. Вот вы берёте его в руки, тупым ножом не без труда разрезаете пополам, после этого отжимаете над стаканом одну половинку: сок струйкой стекает в стакан вместе с кусочками ароматной мякоти... Ну, как? Сглотните слюну и продолжим.

Практически автор этой статьи произвёл в настоящий момент небольшое внушение, воздействуя на зрительные центры головного мозга читателя. Из газетных строчек родился образ ЛИМОНА. Имеющиеся нервные связи между зрительными и вкусовыми центрами мозга оживились (активизировались), и нервные импульсы помчались к слюнным железам, заставив их вырабатывать соответствующий секрет.

Академик В.М. Бехтерев считал, что внушаемость является нормальным свойством человеческой психики. Правда, выражено оно у разных людей неодинаково. Явления внушения, взаимовнушения и самовнушения очень широко распространены в человеческом обществе.

На лекциях в университете, излагая своим студентам основы психотерапии и медицинской психологии, в частности, вопросы взаимосвязи внушения и психического автоматизма, я провожу несложный опыт, который решил назвать «тест двойных фамилий».

— Ну-ка, ребята, — обращаюсь я к аудитории, — давайте хором называть вторую фамилию того или иного известного политика, писателя, деятеля культуры.

— Немирович...

— Данченко...

— Римский...

— Корсаков...

— Новиков...

— Прибой...

— Минин...

Ну что, читатель? Наверняка у тебя в сознании в данный момент промелькнула фамилия Пожарский, которую дружно, хором, на протяжении вот уже многих лет выкрикивают с места студенты. Это и есть проявление психического автоматизма, свидетельствующее о внушаемости. Ведь осознание того, что Минин и Пожарский — разные люди, всегда происходит после того, как названа фамилия второго из славных сынов Отечества.

И даже после этого, посмеявшись над своим простодушием, студенты вновь попадают в психологическую ямку № 2, которую я им уже вырыл (разумеется, только из добрых педагогических побуждений — для того, чтобы ещё более подробно ознакомить их с феноменом внушаемости):

Дяди Стёпы каждый шаг

Описал поэт...

читаю я аудитории, всё время слыша в ответ одно и то же: «Маршак». И это несмотря на то, что каждый из студентов ещё с детского сада знает, что автором «Дяди Стёпы» является поэт Сергей Михалков.

Как отмечал В.М. Бехтерев, внушение в отличие от убеждения, входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа — критику. Внушение — это то, что принимается на веру без должной селекции, без соответствующей переработки мозгом поступающей извне информации.

Очень широко используются приёмы внушения в медицине. Воспитание в больном убеждённости в выздоровлении, вселение в него оптимизма и веры в свои духовные и физические силы, необходимые для победы над болезнью, всегда идут на пользу и ему самому, и его близ-

ким, и врачу, видящему положительный результат работы, а следовательно, ещё тоньше шлифующему своё терапевтическое мастерство.

К сожалению, не исключены и негативные эффекты внушения. В психиатрической и прочей медицинской практике нередко приходится сталкиваться с ятрогенией (когда неосторожное слово врача может спровоцировать обострение недуга и значительно ухудшить состояние уже пошедшего на поправку пациента). Очень пагубны также эгротогении — отрицательное влияние больных друг на друга, при котором состояние их здоровья изменяется отнюдь не в лучшую сторону. Украшение психотерапевтических кабинетов красивыми картинками, эстетизация взаимного общения врачей, пациентов, младшего и среднего медицинского персонала, использование музыки в психотерапевтических процедурах — всё это призвано свести до минимума негативные эффекты эгротогений.

На протяжении последнего времени подготовка к концу света приняла характер перманентного процесса. Адептами и провозвестниками этого невесёлого мероприятия выступают то экс-«комсомольские богини», то всякого рода глобы и неонотрадамусы, то жулики и юродивые с менее звучными именами и биографиями. Культурный, интеллектуально развитый человек лишь посмеётся над подобными пророчествами, памятуя о том, что такие вот апокалиптические предсказания звучат с определённой периодичностью даже не от «Ромула до наших дней», а — с доантичных времён. А вот внушаемые, мнительные люди от постоянного ожидания конца света и прочих, якобы, грядущих страстей теряют сон, аппетит, заболевают недугами, получившими не совсем удачное наименование психосоматических: язвой желудка, ишемической болезнью сердца, бронхиальной астмой, логоневрозами.

Лично я поддерживаю мнение крупнейшего клинициста Ф. Александера, считавшего, что все болезни человека есть болезни психосоматические. Физиологическое учение И.М. Сеченова и И.П. Павлова, осветив лучом знания деятельность человеческого мозга, лишило ореола мистики явления гипноза и внушаемости. Крайне неверным было бы сомневаться на рубеже XXI столетия в безграничных возможностях науки и созидательного труда человека — хозяина своей собственной судьбы.

Лазурная полянка в дремучем лесу

Вопрос родителей: «Правда ли, что воздействием психотерапевта-психоаналитика на бессознательные процессы ребёнка и взрослого можно нейтрализовать психотравмирующие факторы?»

Как психолог-практик, занимающийся нейропсихологией и семейной психологией, не могу не порадоваться недавнему указу Президента

России о возобновлении психоаналитических исследований в нашей стране. Уверен, что эту весть с удовольствием воспримут как коллеги, так и учителя, воспитатели — все те, кто работает с семьями, так или иначе старается восстановить нарушаемое жизненными невзгодами равновесие в наших «домашних крепостях».

Причём здесь психоанализ? Очень даже к месту. Подавляющее количество больших и маленьких семейных конфликтов можно урегулировать, прибегнув к использованию воздействий на бессознательные процессы. Как-то раз пришлось мне работать с шестилетним мальчугом из детского комбината. Педагоги жаловались на то, что спокойного и ласкового паренька будто подменили. Вот уже три месяца — скандалы и крик, драки и слёзы. Но самое трудное заключалось в абсолютной бесконтактности ребёнка. При малейших попытках психолога вызвать его на откровенный разговор он уходил в себя, подобно маленькой улитке.

На помощь пришло использование некоторых рисуночных методик. Крайне неправильным было бы заставить мальчика напрямую изобразить свою семью. В этом случае с эффектом «улитки» мы столкнулись бы ещё раз, только и всего. Семью в данном случае по заданию воспитательницы (не психолога!) рисовала вся группа, так что пациент и догадаться не мог, что диагностическая процедура затеяна ради него. Что же представил собой рисунок этого забияки?

В центре альбомного листа, взявшись за руки хороводом — мама, папа, две бабушки, двое дедушек, с самого краешка невесёлый автопортрет — тщедушная фигурка, рожица с веснушками, минорное выражение личика. Самая же объёмная фигура — тот, вокруг которого осуществляется хоровод, — новорождённый маленький братишка, трёх месяцев от роду. Так с помощью простейшего психоаналитического приёма была вскрыта причина нарушения поведения ребёнка. Оказавшийся на периферии интересов семьи, занятой новорождённым, старший сын стал испытывать существенный психологический дискомфорт среди близких.

Затем последовал целый комплекс коррекционных мер, включавших в себя и беседы с родителями, проводимые в форме сеансов рациональной психотерапии, и психотерапевтические игры с ребятами в группе, в ходе которых дошколята рассказывали друг другу о том, как многие из них хотели бы иметь младшего братишку, как интересно играть с таким малышом, когда он подрастёт, как приятно потом учить его. При этом тщательно проверялось, чтобы пациент не догадывался о том, что сеанс-игра затеяны ради него, ибо нет ничего «неврозогеннее», чем лобовая атака в этом или в подобном случаях.

Уникальный исследователь, выдающийся детский психолог современной России В.К. Лосева учит нас скрупулёзному исследованию каждой детали детского рисунка. Папа, «облизывающий» машину, смотрящий телевизор, читающий газету, лёжа на диване, ...мама с неиз-

менной телефонной трубкой в руках — дают психологу, психоаналитику исчерпывающую информацию относительно того, сколько времени уделяется в семье технике, телефонным посиделкам, а сколько собственно ребёнку.

Драматичен пример, приводимый профессором Лосевой: «Царапина на полированной стенке может вызвать у родителей чуть ли не панику, а царапина на коленке ребёнка — всего лишь замечание: «Ничего, заживёт».

Весьма результативна тоже основанная на психоаналитических построениях терапевтическая процедура под названием «отвлекающей психодрамы». С её помощью мне удавалось погасить агрессию, снять нервное возбуждение у некоторых ребят с трудностями семейного плана.

Сначала дети беспорядочными и быстрыми движениями разбрызгивают на листе бумаги жидкую краску. Затем размашисто проводят ладонью по сложенному пополам, кляксами внутрь, листу. Часть из рисовальщиков сначала в кляксах не видят ничего, однако постепенно у них возникает эмоция радости, пробуждается интерес, их внимание сосредоточивается на действиях, необходимых для изготовления «картин из клякс».

На следующем этапе психолог включается в совместное с ребёнком рисование. Если мальчик или девочка погружены в свои фантазии о страшных чудовищах, то чудовищу пририсовывается розовой краской смешной хвостик. В страшной пещере загорается (рукой психолога) яркий фонарик... В дремучем лесу «открывается» прорисованная лазурными яркими красками полянка-сказка и так далее.

Хорошо помню, как дети из школы и из детского дома сами выбирали себе «классного психотерапевта», какие жаркие споры разгорались за право быть им. И этот самый «классный психотерапевт» с помощью популярных изобразительных средств: красок, фломастеров, карандашей — должен был утешить друга, сменив сюжет его рисунка с мрачного на оптимистический. Что и делали ребята с неизменным удовольствием.

Поле деятельности психоанализа бескрайне. Его несколько позадавая по сравнению с генетикой, кибернетикой или социологией реабилитация — ещё одно свидетельство возвращения демократической России в мировую цивилизацию с её нетленными духовными ценностями, служащими человеку.

Для заметок

Научно-популярное издание

Егошкин Юрий Владимирович

Егошкина Любовь Ивановна

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ ШКОЛЬНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
И ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Редактор *С.Н. Моторин*

Технический редактор *В.В. Дмитриева*

Подписано в печать 16.10.06. Поз. № 087. Бумага офсетная. Формат 60x84¹/₁₆.

Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 3,6. Тираж 100 экз. Заказ № 201

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22