УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт психологии
Кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____С.А.Месникович
21 июня 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор Института
_____Н.В.Дроздова
21 июня 2024г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

для специальностей
1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины;
1-02 01 02 История и мировая художественная культура;
1-02 01 03 История и экскурсионно-краеведческая работа;
1-02 03 01 Белорусский язык и литература;
1-02 03 02 Русский язык и литература;
1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка);
1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка);
1-02 04 01 Биология и химия;
1-02 04 02 Биология и география;
1-02 05 01 Математика и информатика;
1-02 05 02 Физика и информатика;
1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика;
1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура;
1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы;
1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография
1-01 01 01 Дошкольное образование

Составители:
М.Ф. Бакунович, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии, кандидат психологических наук, доцент;
С.А. Корзун, старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии;
Н.Л. Станкевич, старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 24 июня 2024г. протокол № 10

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

1. Теоретический раздел

1.1. Психологическая безопасность личности как условие психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

1.2. Психологическая безопасность семьи.

1.3. Психологические маркеры семейного неблагополучия.

1.4. Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних.

1.5. Психологическая безопасность в ученическом коллектива

1.6. Психологически эффективные техники профессионального общения педагога.

1.7. Психологические приемы профилактики профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.

2. Практический раздел

2.1. Психологические маркеры семейного неблагополучия.

2.2. Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних.

2.3. Система психолого-педагогической профилактики девиантного поведения.

2.4. Психологическая безопасность в ученическом коллектива.

2.5. Организация психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива.

2.6. Психологически эффективные техники профессионального общения педагога.

2.7. Психологические технологии организация профессиональной деятельности педагога (тайм-менеджмент, управление проектами и человеческими ресурсами и др.).

2.8. Психология личностно-профессионального саморазвития педагога.

2.9. Психологическая рефлексия опыта моделирования безопасной образовательной среды в школе с помощью метода проектов.

3. Вспомогательный материал

3.1. Учебная программа по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности».

3.2. Темы рефератов по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности».

3.3. Тематика видеофильмов по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности».

4. Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая безопасность личности – это состояние защищенности личности, свободное от проявлений насилия, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников. Знание проблем в рамках организации психологической безопасности личности позволит студентам практически усвоить систему представлений о психологических рисках, возникающих в образовательной среде, освоить способы и приемы формирования психологически безопасной образовательной среды, а также принципы, позволяющие сохранять психологическую безопасность личности в образовательном пространстве учреждения образования.

Представленный учебно-методический комплекс (ЭУМК) учебной дисциплины «Основы психологической безопасности личности» разработан в соответствии с учебной программой учреждения высшего образования для специальностей 1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины; 1-02 01 02 История и мировая художественная культура; 1-02 01 03 История и экскурсионно-краеведческая работа; 1-02 03 01 Белорусский язык и литература; 1-02 03 02 Русский язык и литература; 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка); 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка); 1-02 04 01 Биология и химия; 1-02 04 02 Биология и география; 1-02 05 01 Математика и информатика; 1-02 05 02 Физика и информатика; 1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика; 1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура; 1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы; 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография; 1-01 01 01 Дошкольное образование концепцией образовательного стандарта высшего образования I ступени и Положением об учебно-методическом комплексе на уровне высшего образования.

Содержание УМК (ЭУМК) предусматривает формирование у студентов профессиональных и личностных компетенций по созданию психологически безопасной образовательной среды в учреждениях образования.

Предложенный УМК (ЭУМК) «Основы психологической безопасности личности» четко структурирован. Теоретический раздел УМК (ЭУМК) «Основы психологической безопасности личности» состоит из семи разделов, содержание которых позволяет раскрыть заявленные цели и задачи в полном объеме. В разделе отражены общие теоретические вопросы, обеспечивающие целостное понимание основных проблем организации психологической безопасной среды в школе и пр. В процессе занятий при изучении учебной дисциплины происходит углубление теоретических и практических знаний у студентов в области психологии образовательной среды и ее безопасности; развитие у студентов умений по построению

психологически безопасной образовательной среды; формирование навыков по организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса с целью сохранения психологической безопасности личности в образовательном пространстве учреждения образования; развитие психологической культуры у студентов-будущих педагогов.

Практический раздел УМК (ЭУМК) состоит из девяти разделов, содержание которых позволяет раскрыть заявленные цели и задачи в полном объеме. Содержание некоторых разделов дисциплины: психологические маркеры семейного неблагополучия; психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних; система психолого-педагогической профилактики девиантного поведения; психологическая безопасность в ученическом коллективе; Организация психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива; психологически эффективные техники профессионального общения педагога; психологические технологии организация профессиональной деятельности педагога (тайм-менеджмент, управление проектами и человеческими ресурсами и др.); психология личностно-профессионального саморазвития педагога; психологическая рефлексия опыта моделирования безопасной образовательной среды в школе с помощью метода проектов и пр.

Вспомогательный раздел УМК (ЭУМК) «Основы психологической безопасности личности» представляет собой систематизированное представление материалов, включающее учебную программу по дисциплине, перечень основных и дополнительных литературных источников, тематику рефератов.

Организация работы с УМК (ЭУМК) по дисциплине «Основы психологической безопасности личности» строится путем согласования содержания учебной программы изучаемой дисциплины с содержанием представленного материала в УМК (ЭУМК) с учетом усиления управляемой самостоятельной работы студентов и использования дистанционных форм обучения в образовательном процессе.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1. Психологическая безопасность личности как условие психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

Содержание:

1. Понятие психологической безопасности личности.
2. Понятия угрозы и опасности в концепции психологической безопасности.
3. Сущностные характеристики феномена психологического здоровья.
4. Детерминанты психологического здоровья.
5. Критерии психологического здоровья.
6. Психологическая поддержка как условие обеспечения психологического здоровья личности.

Основные термины и понятия: психологическая безопасность, личность, психологическое здоровье, субъекты образовательного процесса.

1. Понятие психологической безопасности личности.

Психологическую безопасность обычно рассматривают в двух аспектах: психологическая безопасность среды и психологическая безопасность личности. Психологическая безопасность среды в социальном аспекте определена как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении и создающее референтную значимость среды и, как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников [11].

Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям и отражается в переживании своей защищенности (незащищенности) в конкретной жизненной ситуации [11]. Таким образом, психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга, т. к. образовательная среда является частью жизненной, социальной среды человека.

Психологическую безопасность рассматривают как защищенность человека, предполагающую наряду с внешними внутренние условия безопасности, в число которых входят элементы опыта субъекта, складывающиеся в способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей, предполагающие как минимум владение соответствующими знаниями, умениями и навыками, определенный уровень развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и др. способностей, а также сформированную мотивацию к обеспечению безопасности жизнедеятельности [12]. Структура

психологической безопасности включает: отношение субъекта (к себе, социуму, другим), его удовлетворенность жизнью и социальную активность, что создает пространство защищенности от угроз [12].

Таким образом, психологическая безопасность – это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира. Психологическая безопасность позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности. Критериями психологической безопасности становятся индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в условиях ситуации, и индивидуальный опыт человека [12]. Многообразие критериев безопасности определяется условиями взаимоотношений человека со средой. Одним из определяющих критериев безопасности является целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная). Еще одним критерием психологической безопасности является личностный рост и развитие человека (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности). Развитие человека в условиях преодоления им угрожающих, опасных обстоятельств является возможностью становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности. Гармония с самим собой способствует более целостному и адекватному ответу на различного рода угрозы, что является важным фактором развития личности и способствует ее психологической безопасности.

2. **Понятия угрозы и опасности в концепции психологической безопасности**.

Человеку удалось преодолеть многие из тех опасностей, которые угрожали его существованию в предыдущие века. Продолжительность его жизни увеличилась благодаря развитию медицины, доступные ему технологии совершенствуются, он стал значительно лучше контролировать вредоносные факторы окружающей среды.

Однако в современном технологизированном мире угрозы качественно изменились, стали все больше приобретать информационный характер. Изменяется проницаемость границ для информационного воздействия как на уровне индивида, так и на уровне общества в целом. Свидетельством этого может являться популярность социальных сетей (к примеру, Фэйсбук, Вконтакте и т. п.), где в режиме онлайн человек делится событиями, происходящими с ним, своими мыслями, чувствами. Его границы становятся все менее и менее определенными, они растворяются. В то же время наблюдается нарастающая отчужденность, холодность между людьми. В виртуальном мире границы человека становятся все более открытыми, тогда как в реальном мире границы закрываются.

Понятия «угроза» и «опасность» являются одними из ключевых при рассмотрении концепции психологической безопасности, так как стремление к безопасности наиболее остро переживается в ситуации опасности и слабо или вообще не проявляется при отсутствии таковой.

Так, В. З. Дворкин предлагает следующие определения угрозы и опасности. Угроза понимается как «потенциально возможное или реальное действие или явление, способное нанести моральный или материальный ущерб. Опасность трактуется им как «возможные или реальные явления, события и процессы, способные нанести вред человеку, социальной группе, обществу, государству, человеческому обществу и Земле или даже уничтожить их, нанести ущерб их благополучию, разрушить материальные, духовные или природные ценности, вызвать деградацию, остановить развитие» [10].

Существуют различные классификации опасностей. Наиболее распространенная классификация опасностей базируется на источнике их происхождения: природные, техногенные, информационные, социальные, экономические опасности и т. д.[10]

В качестве критерия для разделения опасных ситуаций выделяется также направление воздействия опасности: опасность для здоровья, жизни, социального статуса субъекта [10].

Выделяют четыре основных уровня воздействия опасности и обеспечения безопасности. Самый высший уровень – мировой или глобальный, следующий уровень – уровень отдельных государств, далее уровень социальных групп (с различным количеством членов группы) и низший – индивидуальный уровень. На таком подходе строится и соответствующая классификация опасностей: глобальные, национальные, профессиональные и т. д. [10]

Классификация опасных ситуаций, базирующуюся на субъективных представлениях о них (Е.В. Лаврова, 2009): первый тип – «непреодолимые личные опасности», например, наступление старости, смерть, изменения во властных структурах; второй тип – «повседневные опасности», например, позднее возвращение родственников домой, ссора и др.; третий тип «ситуации, в которых субъект виноват сам» – испытывать ощущение ненужности, заплывать далеко в море; четвертый тип – «глобальные, фатальные опасности», такие как землетрясение, крушение самолета, поезда, пожар [10].

Факторы, значимые для людей при определении «риска возникновения травматического события», от которых зависит оценка людьми существующей угрозы: возможность личного контроля над ситуацией, потенциальная опасность, страх, ужас, степень знакомости, понимание ситуации, воздействие на детей, проявление последствий, влияние на будущие поколения, обратимость, количество жертв, доверие правительственным институтам, доверие к СМИ, историческая значимость ситуации, умышленность воздействия, справедливость, выгода, причины [10].

В связи с проблемой реальной и воспринимаемой угрозы показано, что для возникновения негативных переживаний угрозы не обязательно наличие реальной угрозы. На восприятие опасности оказывает влияние множество характеристик, таких как пол, возраст, индивидуально-психологические особенности.

Важным направлением в русле изучения восприятия угроз является обращение к личностным свойствам. Значительное место в этом направлении занимают исследования толерантности к неопределенности (ТН), под которой понимается толерантность к неясности, двусмысленности, многозначности стимулов, сложности их интерпретации. Люди по-разному относятся к неопределенности, которая так же, как и угроза/опасность, вызывает тревогу и беспокойство вследствие осознания человеком своей уязвимости [10].

От ощущения наличия потенциальной опасности зависит мироощущение человека, уровень его тревожности. Выделяются ситуации, объективно представляющие угрозу, и ситуации, которые оцениваются человеком как представляющие угрозу, но не являющиеся таковыми объективно. В этом случае мы говорим о двух состояниях, в которых пребывает человек – это страх и тревога. Страхи человека предметны, по отношению к их предмету можно что-то сделать. В отличие от страха тревога неопределенна [10].

3. **Сущностные характеристики феномена психологического здоровья**.

В частности, проблема психологического здоровья находится в фокусе интересов и внимания как психиатрии, так и психологии.

Можно выделить три основных подхода к трактовке психологического здоровья в современной литературе:

1) психологическое здоровье и психическое здоровье употребляют как синонимы, не определяя, в чем заключаются различия;

2) психологическое здоровье рассматривается как аналог индивидуально-психологических свойств личности в контексте социально-психологической адаптации, самосознания и субъективного благополучия;

3) психологическое здоровье трактуют как аналог личностной зрелости, своеобразное идеальное гипотетическое состояние совершенства. Дискуссия касается также соотношения психического и психологического здоровья, их соразмерности и автономности [6]. В современной литературе, посвященной проблеме психического здоровья, его критериями считают психологические (личностные) свойства.

«Психологическое здоровье» как научное понятие появляется впервые в гуманистической психологии. В частности, Абрахам Маслоу в «Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health» развивает понятие самоактуализации как качества здоровых, хотя не идеальных субъектов.

В русскоязычных переводах «Psychological Health» (психологическое здоровье) обозначалось как психическое здоровье, т.е. «Mental Health».

И хотя термин «Psychological Health» присутствует в англоязычной научной психологической литературе, его значение не имеет детальной конкретизации.

О психологическом здоровье говорит К. Роджерс, описывая полноценно функционирующего человека, критерии психологического здоровья определяет в рамках рационально-бихевиоральной психотерапии Альберт Эллис. Но тем не менее длительное время этот термин вообще отсутствует в русскоязычной психологической литературе. Хотя, ради справедливости, следует заметить, что и в англоязычной литературе его четкое определение отсутствует, а понятие «психологическое здоровье» иногда употребляется как метафорическое, а не научное.

Основные критерии психологического здоровья, которые сформулированы и описаны К. Роджерсом, А. Маслоу и А. Эллисом, являются чрезвычайно близкими по смыслу понятиями. Общий подход в понимании сущности психологического здоровья касается наличия разумного и постоянного благополучия в своей жизни, способности решения проблем, способности воспринимать свое окружение с относительной свободой от искажения [2].

В русскоязычной литературе термин «психологическое здоровье» зазвучал благодаря работам И.В. Дубровиной, которая трактует его в более традиционном дискурсе педагогической психологии, определяя различия между психическим здоровьем, основу которого составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов, и психологическим здоровьем, основой которого является развитие личностной индивидуальности. И.В. Дубровина акцентирует внимание на том, что «сутью психологического здоровья является постепенное осознание и принятие растущим человеком особенностей своего психического развития, своей личности, своей индивидуальности», его важным компонентом является «активная позиция самого ребенка, его заинтересованность в своем психическом и личностном развитии», возможность «опираться на внутренние, личностно осознаваемые и принятые самоориентиры» [3].

Р. Хусаинова определяет психологическое здоровье как сложный феномен, содержащий когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического и социального уровней его обеспечения, где исключительная роль принадлежит высшим психологическим формированиям, выполняющим функции организации, регуляции и обеспечения целостности жизненного пути [2].

А. Шувалов рассматривает понятие «психологическое здоровье» как сугубо человеческое измерение, научный эквивалент здоровья духовного, основа которого есть нормальное развитие человеческой субъективности [2].

И.И. Галецкая рассматривает психологическое здоровье как состояние функциональной ресурсности, которое предопределяет способность адаптации к реальным меняющимся условиям и антиципацией возможных последствий и изменений в сочетании с самореализацией и

саморазвитием собственной идентичности. Поэтому психологическое здоровье можно рассматривать как проявление и критерий внутренней свободы, которая содержит одновременно ее предельные ограничения как «свободы для» в противовес «свободы от». Главными характеристиками внутренней свободы – это благоразумие, духовная независимость, самообладание, способность находить, поддерживать и развивать интрапсихическое и интерперсональное равновесие [2].

Психологическое здоровье является воплощением социального, эмоционального и духовного благополучия (как ресурса и состояния), поскольку является потенциальной предпосылкой обеспечения жизненных потребностей, самодетерминации субъекта, достижения собственных целей, адекватного и оптимального взаимодействия с людьми, социальным и другим окружением. Если структурно-процессуальное психическое здоровье касается характеристик психических процессов и свойств когнитивной и эмоционально-волевой сфер, то психологическое охватывает сущностные свойства ценностно-мотивационной и ноогенной сфер человека, его убеждения, свойства Я и идентичность, а также духовную сферу [2].

Психологическое здоровье является воплощением результатов социализации личности и фактором эффективности этого процесса и индивидуального развития и одновременно определяет особенности социально-психологической адаптации [2].

Социальная адаптивность является критерием психологического здоровья, а социальная адаптация – процессом формирования психологических качеств, которые определяют уровень и степень социальной адаптированности. Психологическое здоровье, к сфере которого относятся потребности, ценностные ориентации, интересы, чувства, ментальность, идентичность, смысло-жизненные ориентации, чувство когеренции, самоактуализация, Я-концепция, отражает уровень способности человека к реализации и развитию собственного потенциала, а также потенциал и ресурсность социальной адаптации [2].

Основные взаимосвязанные составляющие психологического здоровья:

● психическое здоровье, зависящее от полноценности психического и личностного развития человека;

● психологическая грамотность, позволяющая человеку осознавать особенности и качества своего психического и личностного развития, осознанно к ним относиться;

● психологическая культура личности, обусловленная осознанием человека не только себя в мире, но и себя во взаимодействии с этим миром, развитием гуманистической направленности личности и формирующегося гуманистического мировоззрения;

● психологическое благополучие как показатель психологического здоровья [3].

Всемирная организация здоровья также определяет основные уровни психического здоровья. Так, первый и высший уровень – идеальное

психическое и физическое здоровье человека. Гармоничное развитие, в наличии все критерии здоровья психики, отсутствие предпосылок к развитию душевных заболеваний.

Второй уровень – среднестатистический. Это, можно сказать, «норма», которая характерна для популяции, возрастной группы, пола, социального положения и условий, в котором находится человек.

Третий уровень – уровень акцентуаций. Это заостренные черты темперамента и характера, которые граничат с нормой и при очень неблагоприятных условиях могут перетечь в заболевания психики.

Четвертый уровень – предболезнь. У человека начинают проявляться точечные симптомы душевных расстройств.

4. Детерминанты психологического здоровья.

Психологическое здоровье обусловлено, с одной стороны, развитием того, что дала человеку природа; с другой – развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях. Психологическое здоровье зарождается и укрепляется в недрах таких социальных институтов, как семья, детский сад, школа, вуз, общество в целом и проч., и является результатом обучения, развития и воспитания на каждом этапе онтогенеза – от рождения до старости [3].

При оценке психического здоровья необходимо учитывать, в каких условиях находится человек и что его окружает.

Так, одним из главных факторов, влияющих на психическое здоровье человека можно назвать *благоприятную социально-экономическую обстановку в месте, где он проживает*. Если индивид чувствует себя в безопасности, у него достаточно средств на проживание и он относительно свободен в своей жизни и деятельности, то и его состояние психики, скорее всего, около нормы.

Другой фактор – *высокий уровень интеллекта*. Здесь психическое здоровье рассматривается как фактор эффективной деятельности. Человек должен понимать причины и следствия разных событий, уметь делать прогнозы происходящего в зависимости от ситуации, обдумывать решения и анализировать результаты.

Уровень воспитания – также значительный фактор. Чем больше социальных правил человек усвоил в детстве, тем устойчивее будет его психика.

Индивидуально-личностные особенности определяются скоростью передачи импульсов по нервным волокнам и детерминируют поведение человека в стрессовых ситуациях.

Наследственный фактор является основой психического здоровья: чем устойчивее оно у родителей, тем крепче у ребенка [6].

5. Критерии психологического здоровья.

Психологию интересует свой аспект проблемы здоровья – психологическое здоровье, которое также рассматривается в связи с психологическим благополучием человека. Именно психологическое благополучие человека является показателем его психологического здоровья.

Развитие психологического здоровья предполагает «духовное становление личности», полноту и богатство ее внутреннего мира на основе полноценного и всестороннего психического развития. Результатом духовного развития является психологическая культура личности, которая позволяет человеку воспринимать свое психологическое благополучие в контексте благополучия окружающих людей. Потому психологическая культура личности может рассматриваться как необходимое условие психологического здоровья человека [3].

ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам [1].

Возможно ли абсолютное психическое здоровье

Быть психически здоровым не значит просто не иметь каких-либо отклонений: согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой потенциал, справляться с обычными стрессами, продуктивно работать, а также вносить вклад в жизнь сообщества. Поддерживать это состояние необходимо так же, как и физическое здоровье. Дженна Маччиоки в своей книге «Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым» неоднократно говорила о том, что психология и иммунитет тесно связаны между собой, поэтому распространенное выражение «все болезни от нервов» соответствует действительности. «Иммунный ответ — один из многочисленных инструментов, которыми организм пользуется в рамках реакции на позитивные и негативные обстоятельства. Иммунные клетки не просто пассивно реализуют заложенные в них защитные механизмы — они активно откликаются на внешние сигналы, в первую очередь из мозга, и действуют в соответствии с ними» [6].

Австрийский психолог Зигмунд Фрейд определял психическое здоровье как «способность к любви и работе», и в этом определении наблюдается разработанная им энергетическая модель психики. Согласно ей, здоровое развитие напрямую связано с эффективным перераспределением энергии на жизненные цели и личную жизнь. Социолог Толкотт Парсонс подразумевал под психическим здоровьем *«способность человека полноценно функционировать в основных*

социальных ролях». При этом ученый утверждал, что абсолютного психического здоровья не существует, так как человек может проявляться совершенно по-разному в разных социальных ролях, тем более что он подвержен воздействию внешних обстоятельств. Только одни более подвержены деструктам, а другие — менее [6].

Критерии психического здоровья [6]

- Осознание чувства непрерывности физического и психического «я». Непрерывность психического и физического «я» означает, что вы постоянно ощущаете себя собой. Например, после пробуждения вы практически сразу вспоминаете, кто вы и где находитесь, и осознаете это в течение всего периода бодрствования. В случае психических отклонений человек может периодически не понимать, кем он является и для чего находится в том или ином месте, как и зачем совершает то или иное действие.
- Постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях. Если одни и те же ситуации провоцируют разные состояния, это сигнал о том, что стоит прислушаться к себе. Допустим, обычно вы радуетесь, когда команда выполняет KPI. Однако, если вы вдруг начали испытывать иные противоречивые эмоции в данной ситуации, например раздражение, возможно, пора насторожиться. Может проявляться не только в рабочих, но и в бытовых ситуациях, например во время прогулки с собакой.
- Критическое отношение к себе. Критически относиться к себе (конечно, в меру), сомневаться в некоторых своих действиях — нормально и необходимо для регулирования поведения. Задавая себе вопросы «Действительно ли это так?», «Могу ли я так поступить?», человек признает, что он не истина в последней инстанции. Однако чрезмерная критика в отношении себя, которая мешает выполнять каждодневную рутину, — это повод начать беспокоиться.
- Соответствие психических реакций силе и частоте воздействий и социальным обстоятельствам. Когда ваши эмоции соответствуют обстоятельствам, вы испытываете радость, если ситуация это предполагает, и расстраиваетесь, если происходит что-то неприятное. Критерий позволяет понять, что переживание как положительных, так и отрицательных эмоций — нормальное явление. Главное, чтобы они возникали в соответствующих обстоятельствах.
- Способность управлять своим поведением. Психически здоровый человек способен распознавать свои эмоции и контролировать их, он осознанно совершает действия и понимает их цель. В случае каких-либо отклонений человек может сделать что-то необычное, нестандартное и неадекватное ситуации — например, резко побежать, разбить посуду, уйти в другое место и только потом понять, что он совершил.
- Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы. Психически здоровые люди способны планировать свою жизнь и предпринимать соответствующие действия для

воплощения своих желаний. Иными словами, они понимают, к чему стремятся, и знают, что их может приблизить к той или иной поставленной цели.

- Способность менять поведение Согласно этому критерию, человек способен приспосабливаться к изменившимся обстоятельствам, предварительно анализируя ситуацию и составляя план действий. Иными словами, речь идет об адаптивности.

Признаки нездорового психического состояния (психические):

- Резкие перемены настроения.
- Неустойчивость поведения и эмоций
- Увеличение потребления кофеина, алкоголя.
- Повышенная потребность в курении.
- Потеря интереса к жизни.
- Учащение случаев ошибок.
- Избегание социальных контактов.
- Незапланированные пропуски работы на регулярной основы.
- Проблемы с памятью и концентрацией.
- Частые конфликты [6].

Признаки нездорового психического состояния (физические):

- Постоянная головная боль.
- Слабость.
- Бессонница.
- Хроническая усталость.
- Замедленные реакции.
- Резкий набор или потеря веса.
- Нехарактерный для человека неопрятный внешний вид [6].

13 критериев психологического здоровья по А. Эллису [6]

1. Соблюдение собственных интересов.

Разумные и эмоционально здоровые люди обычно **в первую очередь соблюдают личные интересы и ставят их хотя бы немного выше интересов других людей. Они жертвуют собой до определенной степени ради тех, кто им дорог,** но никогда полностью не уходят в это.

2. Социальный интерес.

Социальный интерес рационален и обычно является интересом личным, потому что большинство людей выбирают жизнь и времяпрепровождение в социальных группах или обществе. Если они не чтят мораль, не уважают права других и не содействуют социальному выживанию, вряд ли им удастся создать мир, в котором они сами могли бы жить комфортно и счастливо.

3. Самоуправление.

Здоровые люди обычно склонны принимать ответственность за свою собственную жизнь и в то же время предпочитают кооперироваться с другими. Они не нуждаются ни в какой существенной помощи и поддержке и не требуют её от других, хотя им это может нравиться.

4. Высокая толерантность к фрустрации.

Рациональные люди дают себе и другим право ошибаться. Даже если им очень не нравится свое собственное поведение или поведение других людей, они не склонны осуждать непосредственно себя и других, а судят только неприемлемые и нетерпимые поступки.

5. Гибкость.

Здоровые и зрелые люди обладают гибким мышлением, готовы изменяться, не фанатичны и плюралистичны в своих взглядах на других людей. **Они не устанавливают жестких и неизменных правил ни для себя, ни для других.**

6. Принятие неопределенности.

Здоровые мужчины и женщины склонны признавать и принимать идею о том, что мы живем в мире вероятностей и случайности, где не существует и, возможно, никогда не будет существовать абсолютной определенности. **Они осознают, что жизнь в таком вероятностном и неопределенном мире зачаровывает и возбуждает, но она, определенно, не ужасна.** Им достаточно сильно нравится порядок, но они не требуют точного знания о том, что принесет им будущее и что с ними случится.

7. Преданность творческим занятиям.

Большинство людей чувствуют себя более здоровыми и счастливыми, когда они полностью поглощены чем-то внешним по отношению к себе и имеют, по крайней мере, один сильный творческий интерес или занятие, которое считают настолько важным, что организуют вокруг него значительную часть своей жизни.

8. Научное мышление.

Менее тревожные индивиды имеют тенденцию к более объективному, реалистичному и научному мышлению, чем более тревожные. Они могут глубоко чувствовать и действовать в соответствии с чувствами, но быть в состоянии регулировать свои эмоции и действия, рефлексируя их и оценивая их последствия, в терминах того, в какой степени они способствуют достижению краткосрочных и долговременных целей.

9. Принятие себя.

Здоровые люди обычно рады тому, что они живы, и принимают себя уже только потому, что живут и могут этим наслаждаться. Они не оценивают свою внутреннюю значимость по внешним достижениям или по тому, что думают о них другие.

10. Рискованность.

Эмоционально здоровые люди склонны брать на себя риск и пытаться делать то, что они хотят, даже если велика вероятность неудачи. Они смелы, но не безрассудны.

11. Отсроченный гедонизм.

Хорошо приспособленные люди обычно стремятся и к наслаждениям настоящего момента, и к тем радостям жизни, что обещает будущее; **они редко закрывают глаза на будущие потери ради сиюминутных приобретений.** Они гедонистичны, то есть стремятся к счастью и избегают боли, но допускают, что им еще предстоит пожить какое-то время и что

поэтому надо думать не только о сегодняшнем, но и о завтрашнем дне и не позволять минутным удовольствиям овладеть собой.

12. Антиутопизм.

Здоровые люди принимают как факт то, что утопия недостижима и что им никогда не удастся получить все, что они хотят, или избавиться от всего, что причиняет боль. Они не пытаются нереалистически бороться за тотальное счастье, совершенство и радость или за полное отсутствие тревоги, депрессии, самобичевания и жестокости.

13. Ответственность за свои эмоциональные расстройства.

Здоровые индивиды **принимают значительную часть ответственности за свои эмоциональные проблемы на себя**, а не обвиняют, защищаясь, других или социальные условия в собственных саморазрушительных мыслях, чувствах и действиях.

Известный психоаналитик **Нэнси Мак-Вильямс** описала **16 признаков психического здоровья**. Они охватывают все сферы жизни человека: отношения с самим собой, с другими людьми и миром в целом.

1. **Способность любить.** Любовь к другим мотивирует человека к тому, чтобы давать, а не брать. Когда мы любим, хочется доверять и открываться перед другим человеком, сострадать и помогать. Любовь к себе помогает чувствовать собственные потребности, заботиться и принимать себя таким, какой есть, со всеми достоинствами и недостатками. Любовь — эмоция, исцеляющая душу.

2. **Способность работать.** Причем это относится не только к профессии. Это вообще способность выполнять задачи, которые человек сам ставит перед собой или получает извне.

3. **Способность играть.** Казалось бы, игра — детское занятие. Между тем взрослые, сохранившие способность играть, отличаются высокой креативностью, обладают хорошим чувством юмора, гибкостью и фантазией, в любом возрасте остаются любознательными и готовыми учиться новому.

4. **Способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения.** Иначе говоря — способность к безопасной привязанности. Признаки привязанности безопасного типа у взрослых: способность выдерживать тревогу и состояние собственной эмоциональной уязвимости; готовность к эмоциональной близости в отношениях; достаточно высокий уровень доверия к миру; уверенность в своих отношениях и в партнере; способность не поддаваться страхам, а проверять их, сравнивая с объективной реальностью; чувство комфорта в близости, но и сохранение личной независимости.

5. **Автономия.** Это качество опирается на ощущение собственной силы и независимости. Оно позволяет человеку делать то, что полезно для него в той или иной ситуации. В мозге за это качество отвечают поисковая система и гормон допамин. С автономией, так же, как и со способностью играть, напрямую связаны любознательность и способность к обучению.

6. **Концепция интегрированности** (постоянство себя и объекта). Это способность быть в контакте с различными сторонами собственной

личности (приятными и не очень), умение воспринимать себя целостным во времени и принимать происходящие изменения, выдерживать конфликты и не разрушаться.

7. **Сила эго.** Способность восстанавливаться после стресса и адаптироваться к различным ситуациям.

8. **Реалистичная и надежная самооценка.** Многие люди оценивают себя слишком строго, а другие, наоборот, имеют завышенную самооценку. Человек с нормальной самооценкой способен видеть свои недостатки, но в целом относится к себе хорошо. Он без особой тревоги и обиды воспринимает критику в свой адрес, способен учиться на своих ошибках, не предъявляя к себе чрезмерных требований. Надежность самооценки проявляется не в полном отсутствии зависимости от чужого мнения, а в быстром восстановлении самооценки до прежнего уровня после ее уязвления.

9. **Система ценностных ориентаций.** Ценности — нравственный центр личности и одновременно ее внутренняя опора. Система ценностей дает ответы на вопрос, что такое хорошо и что такое плохо, и определяет выбор человека. Формирование системы ценностей происходит в течение всей жизни, но основные ценности остаются в большей степени неизменными.

10. **Толерантность к переживанию интенсивных эмоций.** Выносить накал эмоций — значит чувствовать свои эмоции, быть с ними в контакте и при этом не действовать под их влиянием, а руководствоваться рациональными мотивами в своем поведении.

11. **Рефлексия.** Взгляд на себя словно со стороны. Люди с развитой рефлексией обычно хорошо видят, что именно является их проблемой, а, следовательно, могут максимально быстро и эффективно найти ее решение.

12. **Ментализация.** Понимание того, что другие люди — отдельные личности, что они могут очень сильно отличаться от нас, иметь свои особенности и потребности. Не каждое их действие имеет отношение непосредственно к нам, а может быть вызвано личными (нам неизвестными) мотивами.

13. **Обладание множеством вариантов эффективных психологических защит и гибкость в использовании стратегий совладания.**

14. **Баланс между собственными интересами и интересами своего окружения.** Это равновесие между тем, что мы делаем для своего окружения, и тем, что хотим и делаем для самих себя. Другими словами — баланс между «отдавать» и «получать».

15. **Витальность.** Ощущение себя живым. «Омертвение» может возникнуть как защита от невыносимой боли, и тогда человек может нормально функционировать, но внутренне быть как будто неживым. По-настоящему «живой» (витальный) человек — тот, кто чувствует свое тело, свои эмоции, кто способен воспринимать объективную реальность при помощи своих органов чувств и отвечать на получаемые извне обращения — стимулы.

16. **Смирение.** Принятие того, что мы не можем изменить, и способность искренне грустить о том, что невозможно получить. Это признание своего несовершенства, своей ограниченности, а порой и бессилия [6].

Забота о своем психическом здоровье так же **важна**, как и забота о своем физическом здоровье. Вот **несколько советов**, которые помогут вам поддерживать хорошее психическое состояние.

1. Выработайте хорошее мнение о себе.

По мнению специалистов в области психического здоровья, высокая самооценка является лучшим инструментом, который мы можем использовать против трудностей в жизни. Исследования показывают, что люди с высокой самооценкой имеют больше уверенности в себе и своих возможностях.

2. Хорошо питайтесь

Диета играет решающую роль в психическом здоровье. Важно иметь здоровое питание.

3. Регулярно занимайтесь спортом.

Физические упражнения играют положительную роль в вашем психическом здоровье. Они вызывают химические реакции, которые, как доказано, уменьшают беспокойство и стресс и приводят вас в хорошее настроение.

4. Научитесь справляться со стрессом.

Стресс - это часть жизни, поэтому вы должны научиться справляться с ним, чтобы сохранить рассудок. Откройте для себя источник вашего стресса, чтобы найти способы лучше справиться с ним.

5. Наслаждайтесь настоящим.

Научитесь концентрироваться на настоящем, а не на прошлых или будущих событиях. Это поможет вам наслаждаться маленькими радостями жизни, которые вы иначе упустили бы.

6. Найдите баланс между работой и личной жизнью.

Если вы чувствуете, что тратите слишком много времени и энергии на одну часть своей жизни, Ваш баланс между работой и личной жизнью может быть нарушен. Научитесь делать и то, и другое! Лучший способ сделать это варьируется от одного человека к другому. Найдите стратегию, которая лучше всего подходит для вас.

7. Высыпайтесь.

Недостаток сна влияет на ваше психическое здоровье, так как может вызвать эмоциональные и психологические проблемы. Ложитесь спать в разумное время и постарайтесь проспать 8 часов. Это поможет вам достичь максимального выздоровления и встретить следующий день с большей энергией.

8. Развивайте отношения.

Развитие и поддержание прочных личных отношений очень полезно для вашего психического здоровья. Поэтому работайте над установлением хороших отношений с окружающими вас людьми, дома, на работе или в

вашем сообществе. Эти контакты обогатят вашу жизнь и окажут вам большую поддержку.

9. Получайте удовольствие!

Принимая время, чтобы смеяться и получать удовольствие будет иметь большое значение в сохранении психического здоровья. Смех поднимает мораль, поддерживает хорошее настроение и снимает стресс. Найдите способы посмеяться: комиксы, смешные видео или шутки с друзьями.

10. Обращайтесь за помощью к близким людям или специалистам, если ваших внутренних ресурсов недостаточно для стабилизации психического состояния.

Итак, хорошее психическое здоровье — это психическая устойчивость к жизненным проблемам, неудачам, это умение в стрессовой ситуации находить правильные решения и «держать удар», умение строить прочные отношения, и оправляться от неудач [6].

Портрет психически здорового человека

Здоровый человек отлично умеет выстраивать отношения с людьми независимо от разницы в интересах или социальном положении. Он принимает людей со всеми их достоинствами и недостатками, умеет удерживать баланс между «брать» и «давать» в отношениях с окружающими.

Такой человек хочет и может работать, заниматься профессиональной деятельностью и быть успешным в ней. Он умеет играть с детьми и со взрослыми, в серьезные и шутливые игры, умеет играть словами и метафорами. Это творческая личность, имеющая свои хобби и интересы.

Психически здоровый человек автономен – его действия ни от кого не зависят, он критически относится к оценочным суждениям, он самостоятелен и ответственен в том, что делает. Он понимает этические и нравственные нормы, устойчив в эмоциональном плане и имеет стратегию гибкого использования защитных механизмов психики. Такой человек способен к рефлексии, имеет адекватную самооценку и высокий уровень осознанности [6].

Психическое здоровье детей и подростков

Дети, а особенно подростки характеризуются неустойчивой психикой и наличием акцентуаций характера. В зависимости от типа акцентуации, у детей и подростков могут возникать различные проблемы с психическим здоровьем. Например, при шизоидном типе часто проявляется чрезмерная замкнутость и помешательства на чем-либо, при циклоидном – постоянное движение по кругу эмоций от эйфории до апатии и обратно, при истероидном – чрезмерная потребность во внимании со стороны окружающих. С взрослением и получением жизненного опыта углы характера чаще всего сглаживаются, но при неблагополучной ситуации, например, эмоциональном насилии в семье или из-за серьезных травматичных для психики потрясений, может возникнуть психическое заболевание. К признакам снижения психического здоровья у подростков можно отнести чрезмерную замкнутость, агрессивность, плаксивость,

раздражительность, склонность к девиантному поведению или правонарушениям, наличие разного рода зависимостей [6].

6. Психологическая поддержка как условие обеспечения психологического здоровья личности.

В широком понимании, *поддержка (социальная поддержка)* – это обеспечение комфорта, признания, одобрения, сопереживание и оказание реальной помощи человеку. В кризисной психологии социальная поддержка рассматривается с точки зрения четырех типов ресурсов: эмоциональная поддержка; оценочная поддержка (информация, имеющая отношение к самооценке); информационная поддержка; инструментальная поддержка. Причем самой важной из составляющих социальной поддержки принята эмоциональная поддержка [5, с. 39]. Социальная поддержка в зависимости от того, кто оказывает помощь разделяется на: семейную; медицинскую; поддержку со стороны психолога; терапевтической группы и других значимых лиц [7].

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет помочь себе и окружающим справиться с негативными психологическими реакциями, возникшими в трудной жизненной ситуации. Психологическая поддержка предполагает оценку внутренних и внешних ресурсов личности (средств решения проблем) и опору на эти ресурсы.

Под *ресурсами* понимаются те «сильные стороны» личности, которые служат основой ее жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризисные события с позитивным балансом. Ресурс – это запас, источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.), средство к которому человек обращается в случае, когда пребывает в нерешительности, неуверенности, в ситуации бессилия и отсутствия поддержки. Опираясь на собственный ресурс, человек можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого. Ресурс есть у каждого человека, его можно осознавать или не осознавать, но он есть, и важно научиться его использовать.

Ресурсы бывают внешние и внутренние:

К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем. Например, занятия спортом, танец, сон, массаж, отдых, пение, творчество, воспоминания, медитация.

Внешние ресурсы помогают человеку в поддержке внутреннего баланса: объекты и субъекты жизнедеятельности (памятные вещи, друзья и помощники, семья, дом и т.п.). В частности, семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки и интеграции. Однако социальная поддержка со стороны педагогов, одноклассников и других авторитетных лиц является также значимой для обучающихся [4, с. 389].

Психологическая поддержка как знак внимания может быть выражена в вербальной и невербальной формах (прикосновение, взгляд, жест, интонация и т.д.). Варианты поддержки могут быть самые разнообразные:

1) положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса (однако следует иметь в виду, что даже такой, простой на первый взгляд, способ поддержки, как прикосновение к плечу может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения); 2) вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Существуют следующие правила оказания психологической поддержки: поддержка должна быть искренней; поддержать – значит показать человеку, что в него верят; важно подобрать особенные слова, которые помогут человеку укрепить веру в себя; поддерживая, не нужно давать оценку словам или поступкам человека; не нужно сравнивать его с другими.

Существуют следующие *способы психологической поддержки:*

- ✓ предложение помощи;
- ✓ использование коммуникативных приёмов: активное, пассивное, эмпатическое слушания;
- ✓ предоставление собеседнику возможности выговориться;
- ✓ присоединение к чувствам собеседника;
- ✓ предложение поделиться своим опытом;
- ✓ демонстрация уверенности в том, что всё уладится;
- ✓ выражение уверенности в том, что собеседнику по силам справиться с ситуацией;
- ✓ акцент на том, что есть возможность изменить ситуацию;
- ✓ поиск положительных моментов в случившемся;
- ✓ обращение к народной мудрости – пословицам, афоризмам и т.д.;

Психологическая поддержка человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, состоит из нескольких этапов:

1. Присоединение к пострадавшему в качестве спутника («Я с тобой, ты не один»), которое обеспечивает постепенный переход от травматического состояния к нормальному функционированию. На данном этапе для установления контакта используются те каналы ощущений, которые задействованы у человека для передачи боли и отчаяния (техника «Зеркало»).

2. Восстановление прерванного канала ощущений и когнитивных функций в ситуации острого кризиса возможно посредством вербальных (вопросы «Как ваше имя?», «Кому вы хотите позвонить?») и невербальных контактов (взять за руку, пожать руку и спросить: «Вы чувствуете мою руку?»).

3. Поиск нового значения или нового положительного объяснения поведению, по поводу которого человек испытывает угрызения совести (техника «Рефрейминг»).

В процессе оказания психологической поддержки в кризисной ситуации необходимо: реагировать положительно и одобрять словом, жестом или взглядом все, что человек делает; избегать конфликта или конфронтации, соглашаться со всем, что человек говорит: «В твоем положении это нормально...».

В результате психологической поддержки:

✓ снимается эмоциональное напряжение;

✓ повышается психологическая компетентность в вопросах поддержки собственного здоровья;

✓ улучшается эмоциональное самочувствие, снижается эмоциональное напряжение;

✓ повышается мотивация к саморазвитию, к обучению новым методам саморегуляции;

✓ создаются комфортные, позитивные взаимоотношения;

✓ приобретаются практические знания, происходят изменения в личностной и профессиональной сфере [3; 8].

Список использованных источников

1. В ладу с собой и миром: 7 критериев психического здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://theoryandpractice.ru/posts/19026-v-ladu-s-soboy-i-mirom-7-kriteriev-psikhicheskogo-zdorovya/ . – Дата доступа: 09.08.2023.

2. Галецкая, И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев / И.И. Галецкая // Вестник Омского государственного педагогического университета Гуманитарные исследования. – 2015. – №2. –С. 66-69.

3. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И.В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – №2. – С.67 – 86.

4. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.

5. Пергаменщик, Л.А. В поисках социальной сети поддержки / Л.А. Пергаменщик // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции под редакцией О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной. – Екатеринбург, 2018. – С. 39–45.

6. Психическое здоровье человека: понятие, основы сохранение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/psihicheskoe-zdorove. – Дата доступа: 09.08.2023.

7. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Бодалева. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 600 с.

8. Раскалинос, В.Н. Психолого-педагогическое сопровождение: методологический аспект / В.Н. Раскалинос // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2019. – №1 (22). – С. 123–126.

9. Управление человеческими ресурсами : учебник для бакалавров / под ред. И.А. Максимцева, Н. А. Горелова. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 526 с.

10. Харламенкова, Н.Е. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции / Н.Е. Харламенкова,

Н.В. Тарабрина, Ю.В. Быховец, О.А. Ворона, Н.Н. Казымова, Е.Н. Дымова, Н.Е. Шаталова.– М. : ИП РАН, 2017. – 263 с.

11. Чиркина, С.Е. Основы формирования психологически безопасной образовательной среды: учебно-методическое пособие / С.Е. Чиркина, Р.А. Ахмеров, К.С. Бажин, Е.В. Царева. – Казань: Издательство «Бриг», 2015. – 136 с.

12. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

Тема 1.2. Психологическая безопасность семьи.

Содержание:

1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи.
2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви.
3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары.
4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи.
5. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи.
6. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи.
7. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление.
8. Проблемы и причины разводов.

Основные термины и понятия: психология семьи, супружеские отношения, психологический климат семьи, конфликты, развод.

1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи.

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро и зло. Став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье их родителей. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. Осуществляя социальную функцию, семья формирует личность в зависимости от ее культурного, социального и духовного уровня. Условия в семье, жилье, гигиена, особенности жизни - все зависит от социальной политики государства, а от состояния семьи зависит состояние государства [8].

Семья – сложное социально-психологическое явление. Можно выделить четыре наиболее распространенные её характеристики:

- семья – ячейка общества, малая социальная группа с присущими ей групповыми (семейными) ценностями, традициями, настроениями и перспективами;
- семья – важнейшая форма организации личного быта, это сфера удовлетворения индивидуальных потребностей и социализации личности;
- семья – супружеский союз, диада (семья из 2 человек) с присущими ей притязаниями и ожиданиями каждого из партнеров, в свою очередь являющихся носителями психологической поддержки на всех этапах её жизнедеятельности;

- семья – многосторонние отношения с родственниками, своеобразным микросоциумом, важнейшими механизмами которого являются взаимопонимание, взаимодоверие и взаимопомощь [8].

Семья – важнейший институт социализации подрастающих поколений и являет собой персональную среду жизни и развития детей, подростков, юношей, качество которой определяется параметрами конкретной семьи:

- демографический – структура семьи (большая, включая других родственников, или нуклеарная, включая лишь родителей и детей; полная или неполная; бездетная, однодетная, мало- или многодетная);

- социально-культурный – образовательный уровень родителей, их участие в жизни общества;

- социально-экономический – имущественные характеристики и занятость родителей на работе;

- технико-гигиенический – условия проживания, оборудованность жилища, особенности образа жизни.

Семья, как малая социальная группа имеет ряд психологических особенностей, характерных только для неё:

- наличие не одной, а ряда общесемейных ценностей, которые могут изменяться в процессе развития семьи;

- наличие диады (супружеской пары), взаимоотношения в которой в значительной мере определяют характер взаимодействия в семье;

- включенность в неё представителей разных поколений и гораздо больший срок близкого знакомства между её членами, чем в других группах;

- семья не связана совместной производственной деятельностью [8].

Важнейшими из социально-психологических процессов, присущими каждой семье являются: общение; конформность – механизм группового давления (подчинение, принятие или отторжение), сплоченности (единство деятельности), психологической совместимости; адаптация; социально-психологический климат и т.д. [8].

Типичные современные модели семей:

- моногамная семья состоит из брачной пары — мужа и жены;

- полигамная — это брак одного с несколькими (полиандрия — брак одной женщины с несколькими мужчинами, полигиния — брак одного мужчины с несколькими женщинами);

- нуклеарная семья, состоящая из родителей и детей, т.е. из двух поколений, распространена в современных урбанизированных агломерациях;

- расширенная семья объединяет две или более нуклеарные семьи с общим хозяйством и состоит из трех и более поколений - прародителей, родителей и детей (внуков); вместе с супругами в повторных семьях (основанных на повторном браке) могут находиться дети от данного брака и дети супругов от предыдущего брака, приведенные ими в новую семью.

- патриархальная (традиционная) семья -является наиболее архаичным типом семьи: в ней много детей и совместно проживают разные

поколения родственников; строго соблюдаются национальные и религиозные обычаи. В патриархальной семье царят основы авторитарности, такие семьи сохранились в сельской местности, в малых городах;

- неполные, материнские, «пустые гнезда» (супруги, дети которых покинули родительскую семью), состоящие из двух человек; наблюдается рост неполных семей, возникших в результате развода или смерти одного из супругов, один из супругов (чаще мать) воспитывает детей. Такую же структуру имеет материнская (внебрачная) семья, которая отличается от неполной тем, что мать не состояла в браке с отцом своего ребенка[8].

Психологическая структура современной семьи включает семейную систему как единое образование, обладающее определенными особенностями функционирования и развития. В структурном отношении всякая нуклеарная семья включает в себя четыре основные группы подсистем:

- первая состоит из отдельных людей — членов семьи;
- вторая образована диадой муж—жена;
- третья — сиблингами,
- четвертая — диадами родитель—ребенок [8].

Подсистемы каждой группы имеют определенные границы, потребности и ожидания. Хорошо сбалансированная семейная система способна обеспечить удовлетворение потребностей всех входящих в нее подсистем. Кроме того, семья должна взаимодействовать с различными элементами суперсистемы — значимыми для нее другими лицами: друзьями, соседями, представителями социума [8].

Многие исследователи относят семью к разряду первичных групп, которым присущи следующие особенности:

- интимные, лицом к лицу, отношения между людьми;
- неформальный характер;
- решающая роль в формировании и функционировании – симпатии, общности взглядов на жизнь, мироощущения;
- совместное решении основных вопросов жизнедеятельности;
- наличие особой, неповторимой культуры, символики (выражения, обращения и жесты, разделяемые только внутри данного круга);
- наличие чувства «мы» (целостность группы и стремление ее членов идентифицировать себя с сознанием и психологией группы, полностью разделяя присущие ей взгляды, ценности, идеалы);
- высокая степень интимности и доверительности отношений, эмоциональной вовлеченности членов группы;
- более четкое и ответственное выполнение членами группы своих обязанностей [3].

Функции семьи:

• экономическая (материально-производственная), хозяйственно-бытовая. В настоящее время экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на

потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи. Хозяйственно-бытовая функция реализуется в форме организации быта семьи и личного быта каждого из ее членов. Распределение домашних обязанностей и их содержание обусловлены исторической эпохой, условиями жизни, составом семьи и стадией ее жизненного цикла;

•репродуктивная (деторождение и воспроизводство населения);

•функция воспитания детей. Семья выступает институтом первичной социализации ребенка. Она обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Известно, что воспитание в семье, эмоционально-позитивное полноценное общение ребенка с близким взрослым определяет гармоническое развитие ребенка в ранние годы. С возрастом ребенка воспитательная функция семьи не утрачивает своего значения, а лишь изменяются задачи, средства, тактика воспитания, формы сотрудничества и кооперации с родителями;

•сексуально-эротическую функция. Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров;

•функция духовного общения, предполагающую духовное взаимообогащение членов семьи; информационный обмен; обсуждение наиболее значимых для личности проблем социальной, профессиональной жизни; создание условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи;

•функция эмоциональной поддержки и принятия, обеспечивающую чувство безопасности и принадлежности к группе, эмоциональное взаимопонимание и сочувствие, или так называемую психотерапевтическую функцию. В современной семье другим аспектом этой функции выступает формирование у личности потребности в самовыражении и самоактуализации;

•рекреативная (восстановительную) — функцию обеспечения условий восстановления нервно-психического здоровья и психической стабильности членов семьи;

• функция социальной регуляции, контроля и опеки (в отношении несовершеннолетних и недееспособных членов семьи) [15].

Можно выделить три исторических типа семьи [5]:

- патриархальный (традиционный),
- детоцентристский (современный),
- супружеский (постсовременный).

Патриархальный тип семьи базируется на двух основных принципах: жесткой половозрастной субординации и отсутствии личностной избирательности на всех стадиях жизненного цикла семьи. Патриархальная семья основана на отношениях доминирования — подчинения: авторитарной власти мужа, зависимости жены от мужа и детей от родителей, абсолютной родительской власти и авторитарной системе воспитания.

Детоцентристский тип семьи основан на приоритетности ее воспитательной функции, относительном равноправии супругов, высокой близости отношений как супругов, так и родителей и детей. Личностная интимность, взаимопонимание и доверие становятся ядром отношений мужа и жены. Воспитание детей — главный смысл жизни семьи. Детоцентристская семья — малодетная. Время рождения и количество детей планируется супругами, репродуктивный период ограничивается малым сроком (5-10 лет), ребенок становится в семье желанным и ожидаемым. Родительская любовь и привязанность составляют непременную характеристику детско-родительских отношений. «Ребенку — лучшее» — девиз детоцентристской семьи. Оборотная сторона такой родительской любви — потворствование детским прихотям, «заласкивание» ребенка и чрезмерное следование родительскому долгу, ограничивающее свободное личностное развитие как самого родителя, так и ребенка.

Супружеский тип семьи — новый тип, складывающийся на протяжении последних десятилетий. Это прогрессивный тип семьи, где на первый план выступает забота о развитии каждого из супругов (и детей) как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, интимных, симметричных, содержательно-духовных отношений в семье, где цель воспитания детей уже не доминирует, уступая место ценностям личностного роста и самореализации всех членов семьи. Супружеская семья характеризуется двумя отличительными признаками:

1) неинституциональностью характера связи супругов и симметричностью их прав и обязанностей;

2) включением в ценности семьи автономии личности, свободы выбора и уважения права партнера на этот выбор [5].

Специфика современной семьи определяется по меньшей мере четырьмя особенностями:

1. Особая роль родительства. В древней истории самоценность детей и детства была крайне низкой. В античной Спарте практиковалось «отбраковывание» физически неполноценных детей, которые не могли стать хорошими воинами. В Средние века детей воспитывали вне семьи — отсюда само название родительского стиля воспитания — бросающий. Низшие социальные слои отдавали детей «в люди» — на обучение ремеслам в мастерских за «хлеб насущный»; власть и богатство имущие передавали своих новорожденных кормилицам, отправляли их в монастыри для получения образования, посылали на воспитание к дальним родственникам и друзьям и т.п. Эмоциональная близость и любовь родителей к детям вовсе не считались добродетелью или ценностью. Амбивалентный стиль отражал изменение взглядов на воспитание — хотя за ребенком и признавалось наличие души, но сам он метафорически рассматривался «чистой доской», а значит, легкой добычей дьявола. Основным педагогическим методом становилась «лепка» души ребенка по образцу, принимаемому родителями. Навязчивый стиль воспитания, присущий XVIII веку, характеризовался навязчивым стремлением к тотальному контролю в воспитании, когда уже

не только поведение, но и сознание ребенка, его внутренний мир становились предметом вмешательства и диктата со стороны родителей. Целью традиционной авторитарной семьи было сохранение во что бы то ни стало образа жизни старшего поколения, стремление «вписать» детей в жесткие рамки существующих ролей, норм и ценностей. Социализирующий стиль воспитания представляет новую систему воспитания детей, когда главной задачей родителей становится подготовка ребенка к самостоятельной жизни, формирование и закрепление качеств и способностей, необходимых для перехода на новую статусную позицию — взрослого человека. Безусловность родительского авторитета не лишает ребенка возможности выбора и творческого созидания своей судьбы, а выступает условием передачи и сохранения культуры, опыта и традиций предшествующих поколений. Важную роль в этом процессе социализации ребенка наряду с семьей начинают играть детские сообщества, подростковые и юношеские объединения и субкультуры. Помогающий стиль знаменует переход родителей на принципиально новую, гуманистическую позицию в вопросах воспитаний. Отношение родителей к ребенку преобразуется в отношение к равноправной личности, заслуживающей уважение и право на свободный выбор собственного жизненного пути. Коренная перестройка социального предназначения воспитания и смысла родительства является завоеванием второй половины XX в., когда особое значение в детско-родительских отношениях приобретают эмоциональная и духовная близость, эмпатия, а родительская любовь становится приоритетной ценностью семейной жизни. Воспитание преобразуется в диалогический процесс, в котором оба субъекта общения равноправныи не только родители «учат детей», но и родители «учатся» вместе с детьми и у детей. В современном обществе в условиях, когда период детства удлиняется, именно на родителей возлагается ответственность за воспитание и обучение детей. Правовую, материальную и морально-нравственную ответственность за детей родители несут вплоть до приобретения детьми статуса взрослого члена общества — до окончания школы, а в определенных аспектах — и до завершения высшего образования.

2. Основой супружеского союза являются любовь, эмоциональное принятие и поддержка. Еще в XIX в. любовь считали желательным, но отнюдь не непременным условием заключения семейного союза и жили по принципу «стерпится — слюбится», соглашаясь с тем, что «браки заключаются на небесах». Сегодня супруги рассматривают семью без любви как величайшее несчастье, личностную нереализованность и, не желая мириться с этим, готовы — еще одна крайность — разорвать семейные узы даже при относительно благополучном функционировании семьи и наличии детей. Интересно, что в значительном числе случаев инициаторами расторжения брака теперь становятся женщины, хотя именно для женщин вероятность заключения повторного брака относительно мала.

3. Семейная система является достаточно открытой — в современном обществе легко вступить в брак, но так же легко и развестись. Правовые,

этические, религиозные, социально-психологические барьеры для расторжения брака сведены сегодня к минимуму. Супруги вправе свободно определять дальнейшую судьбу своей семьи, исходя из приоритетной для них системы ценностей. Возрастают свобода и ответственность личности за принятие решения о создании и сохранении семьи, судьба семьи в полной мере начинает определяться личностным выбором каждого из супругов.

4. Современная семья изменилась и по составу — произошел переход от расширенной семьи к нуклеарной. Нуклеарная семья — родители и дети — становится наиболее типичным вариантом семейной системы. Вместе с тем по-прежнему сохраняется преобладание расширенной семьи. Расширенная (многопоколенная) семья включает не только супругов и их детей, но и прародителей, а также других родственников. Конкретные границы расширенной семьи определяются в основном этническими и культуральными особенностями. На фоне доминирования нуклеарного типа семьи нередко встречаются «территориально расширенные» семьи. Как правило, у молодых супругов еще нет своей жилплощади, они еще не приобрели финансовой самостоятельности, проживают в одной квартире с родителями и в значительной мере полагаются на их помощь [5].

Можно выделить ряд тенденций в развитии семьи, отчетливо проявившихся в последние десятилетия:

•переход от многоядерных расширенных семей традиционного (патриархального) типа к нуклеарным семьям;

• снижение рождаемости. Переход от многодетной к малодетной семье в современном обществе обусловлен включением женщин в его производственную сферу; особенностями профессиональной деятельности супругов, в частности ее высокотехнологичностью; ценностными ориентациями и социально-экономическими условиями жизни современной семьи.

•диспропорция в продолжительности жизни мужчин и женщин. В пожилом возрасте и старости наблюдается значительное преобладание женского населения, много вдов, обремененных особой психологической проблемой — как пережить утрату супруга и самоопределиться в новых условиях.

•увеличение числа разводов. Полная психологическая реабилитация личности и преодоление негативных эмоциональных последствий развода констатируется лишь спустя 1 —3 года;

• возрастание числа детей, воспитывающихся без семьи или в условиях депривации общения с родителями и близкими взрослыми (сироты, воспитанники интернатов и т.д.);

• демократизация и эгалитаризация отношений в семье, прежде всего в супружеских отношениях, переход от жесткой фиксации ролей к взаимозаменяемости супругов, партнерству, помощи и взаимной поддержке;

•возрастание числа несовершеннолетних родителей — подростковое родительство;

•рост числа преступлений на семейно-бытовой почве. Акты насилия и агрессии в семье перестают быть экстраординарными явлениями, часто превращаясь в ужасающую реальность повседневного существования семьи. Проблема насилия в семье, особенно насилия родителей в отношении ребенка, привела к появлению в англоязычной литературе термина child abused — ребенок, подвергшийся жестокому обращению. Вопрос о том, что именно включать в содержание понятия «жестокое обращение», остается открытым. В зависимости от степени благополучия общества психологи предлагают причислять к жестокому обращению широкий спектр проявлений родительского поведения: от прямой физической агрессии, сексуального насилия, неудовлетворения основных жизненных (витальных) потребностей ребенка до холодного к нему отношения, недостатка эмоциональной близости и привязанности. В последнем случае возникает дискуссионный вопрос о том, является ли отсутствие любви родителя к ребенку актом насилия? Известно, что родитель, не испытывающий любви к ребенку, зачастую сам глубоко страдает от чувства вины, сознания своей «ущербности и неполноценности» и сам, в полной мере являясь жертвой собственной «нелюбви» к ребенку, нуждается в психологической помощи и поддержке;

•увеличение числа бездетных семей, в которых статус «семья без детей» — сознательный выбор супругов. Нередко их отложенное решение иметь детей, обусловленное задачами завершения профессионального образования, осуществления карьеры, трудным финансово-экономическим положением семьи или жилищными проблемами, перерастает в окончательное решение жить без детей, «ради себя». Совершенно иные проблемы вынуждены решать супруги, в силу медицинских причин не имеющие возможности иметь детей, — проблемы длительного и далеко не всегда эффективного лечения от бесплодия, усыновления, воспитания приемных детей.;

• появление так называемых «двухкарьерных» семей, т.е. семей, где оба супруга, а не только муж, как в традиционной семье, ставят перед собой задачи профессиональной карьеры, роста и самореализации. В таких семьях особое значение приобретают характер распределении ролей и власти в семье, вопрос о лидерстве, демократизм и взаимозаменяемость, общность семейных и личностных ценностей, наличие ресурсов поддержки семьи в воспитании детей, реализации хозяйственно-бытовой функции семьи и т.д. [5].

Психологические особенности российских семей [15]:

•высокая степень материальной, психологической, эмоциональной зависимости членов семьи друг от друга;

•спутанность семейных ролей, их недостаточная дифференцированность и согласованность;

•дистанцированность и низкая эмоциональная включенность мужа в жизнь семьи;

• борьба за власть между поколениями вследствие совместного проживания и неясности границ семейной системы.

2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви.

Значение любви и любовно-дружеских отношений, скрепляющих брак и семью невозможно переоценить. В идеале все взаимоотношения: супружеские, родственные, детско-родительские должны быть пронизаны любовью. Любовь выступает как цементирующее качество всех многообразных брачносемейных, родственных, братских и сестринских отношений

Эрих Фромм писал: Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому испытываем это чувство. Любовь - это активная сила в человеке, сила, которая рушит стены, отделяющая его от ближних, которая объединяет его с другими. Любовь помогает ему преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяя ему оставаться самим собой и сохранять свою целостность.

Потребность любить и быть любимым определяется желанием ласки, нежности, понимания, поддержки, чего человек часто лишен в своих широких социальных взаимоотношениях. Эта потребность так же и спасение от одиночества, изоляции, забвения.

На протяжении тысячелетий любовь мужчины к женщине - постоянная тема поэзии, литературы, искусства.

Несмотря на многовековые попытки дать исчерпывающее определение любви, до сих пор нельзя назвать то из них, которое характеризовало бы любовь с максимальной полнотой.

Любовь – высшее чувство, проявляющееся в глубокой эмоциональной привязанности личности к другому лицу или персонализиорованному объекту, в напряженной потребности в данном человеке, влечение к нему, страстное желание обладать им, заботиться о нем, быть ему нужным.

Любовь – это интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть представленным своими личностно значимыми чертами в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости [9].

Л.Я. Гозман считает, что возникновение эмоциональных отношений, в том числе и любовь, можно объяснить межличностной аттракцией (привлекательность одного для другого). Сильными детерминантами любви является сходство аттитюдов и выражение объектом аттракции своего положительного отношения к субъекту при высокой самооценке каждого. Однако в психологии имеются исследования, по результатам которых был сделан вывод, что браки по любви не лидируют в списке наиболее стабильных [8].

Виды любви. Наиболее разработанной на данный момент является типология любви, предложенная Д.А. Ли и эмпирически проверенная на

двух больших выборках (807 и 567 чел.). Автор выделяет шесть стилей, или «цветов» любви:

1) эрос - страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию – экстазу, когда добиваются любви своего партнера и безутешны, когда её теряют.

2) людус (любовь-игра) - влечение, вызывающее взаимный интерес, но не достигающее высокого накала не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) сторге — спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) прагма — возникает из смеси людуса и сторге — рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;

5) мания — вырастает из смешения эроса и людуса, иррациональная любовь — одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) агапе (асексуальное влечение) — бескорыстная любовь-самоотдача, сильный интерес к другому человеку с элементами самоотречения. Считается, что для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любовных чувств, а молодым мужчинам более свойственны эротические и особенно «людические» компоненты [8].

В настоящее время наиболее популярна трехкомпонентная теория любви Роберта Стернберга. По Р. Стернбергу, любовь имеет три составляющие: интимность, страсть и решение (обязательство).

Интимность, или чувство психологической близости, проявляется в искренней симпатии к другому человеку, в стремлении поддержать его, сделать его жизнь лучше, в общности интересов и занятий. Человеческая любовь по своей природе тяготеет к равновесию «даю» и «получаю», хотя бы примерному, колеблющемуся. Такая тяга – в сплаве с наслаждением чувств – это сама суть любви, её естественная психологическая материя. Последняя вершина треугольника любви Стернберга — решение/обязательство. Кратковременный аспект этой составляющей заключается в том, что конкретный человек любит другого. Долговременный аспект - обязательство сохранять эту любовь. Р. Стернберг разработал систематику любовных отношений на основе различных комбинаций трех компонентов любви. Например, симпатия между людьми характеризуется проявлением чувства близости, интимности, без страсти и принятия обязательств. Таковы отношения братьев и сестер. Отношения при отсутствии интимности и страсти Стернберг характеризует как придуманную любовь; отношения, в которых присутствуют интимность и обязательство сохранять любовь, характеризуется как любовь-товарищество. Наличие в отношениях всех трех компонентов — интимности, страсти и обязательства — характерны для совершенной любви. Большинство реальных любовных отношений попадает в промежутки между этими категориями [8].

3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары.

Добрачные отношения и любовь.

Выделяются различные состояния в отношениях предбрачной пары:

- любовь - это дружба, нежность, узнавание внутренних достоинств, принятие и понимание индивидуальности партнера, детерминант личностного роста;

- зрелая любовь является одной из наиболее важных человеческих эмоций, означая единение при индивидуальных поступках. Любовь - это активная сила, характеризующаяся заботой о другом человеке, открытостью, уважением и пониманием другого человека;

- эротическая любовь, для того чтобы быть действительно любовью, должна основываться на следующей предпосылке: надо любить исходя из своей сущности и переживать исходя из сущности другого. Любовь прежде всего должна быть волевым актом, любовь — не только чувство, это и решение.

- влюбленность характеризуется концентрацией внимания на внешних данных партнера (влюбиться в глаза), его общественном положении и т.д.

В ситуации частичной любви отношения в паре строятся в основном на сексуальном влечении партнеров друг к другу. Здесь уместно упомянуть о так называемых ловушках любви.

Ловушки любви — это то, что человеком интерпретируется как любовное чувство, но на самом деле к любви не имеет отношения. Вот некоторые из них:

- ловушка неполноценности: неуверенный в себе человек, неудачник в сфере межличностных отношений может интерпретировать чувство, возникшее к тому, кто хорошо к нему относится, проявляет внимание и заботу, как любовь. Но это скорее благодарность, а не любовь; в ловушку жалости чаще всего «попадают» женщины и мужчины покровительствующего типа;

- сексуальный комфорт - эта ловушка уготована тем, кто считает, что сексуальная гармония - основной детерминант супружеской гармонии и гармонию в интимных отношениях они ошибочно интерпретируют как любовь;

- общность интересов особенно в значимых видах деятельности очень часто также может быть принята за любовь [8].

Формирование супружеской пары — сложный процесс, сопряженный с различного рода трудностями и проблемами.

Проектирование семейной жизни - этот момент, как правило, не рассматривается будущими супругами или не осознается ими. Большинство психологов справедливо отмечают, что между партнерами необходим информационный обмен по таким вопросам, как ценностные ориентации и жизненные планы; детали биографии; представления о супружестве; ролевые ожидания и притязания; репродуктивные установки и др.

Как известно, и любовь может быть без брака, и брак может существовать без любви. Между браком и любовью нет ни полного совпадения, ни полного различия, и в течение длительного исторического периода они существовали раздельно [8].

Готовность к браку это:

- физиологическая - достижение брачного возраста, общее хорошее состояние здоровья, развитие физическое и психическое, здоровая половая сфера, отсутствие дурных привычек и заболеваний — курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, отсутствие наследственных и хронических заболеваний;

- психическая - зрелость психики, психологическая готовность к браку, отсутствие нервнопсихических заболеваний и отклонений в развитии, способность к саморазвитию и самовоспитанию;

- социальная - подготовленность к самостоятельной трудовой деятельности, гарантированная зарплата, определенный образовательный и культурный уровень, готовность к ведению домашнего хозяйства, осознание себя членом семьи как социальной ценности, наличие жилплощади для новой семьи;

- моральная - наличие чувства любви, развитость качеств мужественности или женственности, видение своего «Я» и «Я» супруга, чувство долга и ответственности, великодушие.

Цель брака – организация совместной деятельности для наиболее полного удовлетворения материальных, духовных и сексуальных потребностей супругов, предполагающая объединение материальных, физических, психических и других возможностей брачных партнеров. Для этого требуется сложнейшее согласование их потребностей и интересов, которые ранее они удовлетворяли отдельно друг от друга. В браке же появляется сложнейшая сеть взаимной зависимости, начинаются процессы не только взаимного приспособления, взаимных уступок, компромиссов, но и первых конфронтаций, первых ожесточенных споров [8].

Мотивация вступления в брак

В числе возможных мотивов предбрачных интимных отношений «любовная» мотивация явственно преобладает над «брачной»: и у мужчин, и у женщин на первое место вышла взаимная любовь, а на второе — приятное времяпровождение. Правда, дальнейший порядок мотивов оказался различным в зависимости от пола опрошенных. У женщин на третьем месте оказалась все-таки ориентация на брак, а далее - стремление к получению удовольствия и желание эмоционального контакта, у мужчин же - стремление к получению удовольствия, желание эмоционального контакта и лишь затем - ориентация на брак [8].

Основным мотивам создания семьи соответствуют четыре вида адаптационных отношений: психологические (привычка), нравственные (долг), духовные (общность), сексуальные [8].

Исследование мотивов вступления в брак в дисфункциональных семьях по Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкий: бегство от родителей, долженствование (вступление в брак из чувства долга), одиночество,

следование традициям (инициативе родителей), любовь, престиж, поиск материальных благ, месть [15].

Мотив «бегство от родителей» часто означает пассивный протест против власти родителей, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте. Заключение брака по мотиву «долженствование» очень часто означает, что партнерша забеременела или половая близость сопровождалась переживаниями вины. Мотив «одиночество» встречается у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали сослуживцы. В других случаях одиночество было следствием переживания экзистенциальной пустоты. Мотив «месть» означает, что один из партнеров был отвергнут и из мести отвергнувшему вступил в брак с другим человеком. Мотив «любовь» также значится в шкале психологических причин формирования дисфункциональных семей [8].

4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи.

Жизненный цикл развития семьи определяется объективными событиями (рождение, смерть) и осуществляется в контексте возрастных изменений всех членов семьи. Возрастно-психологические изменения, касающиеся личности каждого члена семьи, коренным образом преобразуют жизнь последней: изменяются система потребностей и мотивов личности, способы ее поведения и деятельности, социальный статус членов семьи, а следовательно, стиль общения и характер функционирования семьи в целом [5].

Жизненный цикл семьи, в основе которого лежит периодизация, предложенная Б. Картер и М. Макголдрик:

Стадия 1. Добрачный период (молодой взрослый вне брачного союза), или «время монады».

Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу.

Задачи:

•эмоциональная дифференциация Я от семьи родителей, автономизация личности, приобретение независимости;

•развитие интимности межличностных отношений (по Э. Эриксону), способности любить и быть любимым в межличностных отношениях с противоположным полом, поиск брачного партнера;

• становление Я личности через приобретение профессии и достижение экономической независимости.

Развитие и функционирование будущей семьи в значительной мере определяется успешностью решения указанных задач. Если задачи не решены, они откладываются и их решение переносится на последующие этапы развития семьи, что, несомненно, чревато низкой эффективностью функционирования вновь созданной семьи [5].

Стадия 2. Заключение брака, образование новой семейной пары, или «время диады».

Цель: формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Задачи:

• выработка и согласование общих семейных ценностей и семейного уклада;

• решение вопросов главенства и установление лидерства;

•распределение ролей, принятие ответственности супругов за их выполнение;

•определение финансово-экономического статуса семьи, организация семейного бюджета, решение территориальной проблемы семьи (проблемы проживания);

• организация досуга;

•брачно-семейная адаптация супругов как приспособление к жизни в семье;

•формирование семейного самосознания «Мы», выработка общей позиции в отношении будущего семьи, планирование основных жизненных целей;

•установление отношений с расширенной семьей (родителями и родственниками каждого из супругов).

От успешности решения задач формирования новой семейной системы существенным образом зависят жизнестойкость семьи и ее будущее. На смену осознанию отношения «Я и Ты» приходит осознание нового качества отношений — «Мы». Завершение «медового месяца» знаменует собой начало перестройки прежних отношений близости и интенсивности переживания чувства любви и обращение к решению всего спектра задач данной стадии. Именно тогда молодая семья особенно сенситивна к воздействию стрессоров. Нередко браки распадаются, что свидетельствует как о сложности задач данной стадии жизненного цикла семьи, так и о недостаточной психологической готовности молодых супругов к их решению, обусловленной низкой эффективностью решения задач предшествующей стадии, в частности сохранением эмоциональной, поведенческой, ценностной зависимости от родите; лей, отсутствием экономического самостоятельности молодой семьи и т.д. Серьезным моментом инициации молодых супругов к готовности к супружеской жизни является решение ими задачи установления новой системы отношений с расширенной семьей на основе автономии от семей прародителей [5].

Брачная адаптация рассматривается как процесс постепенного приспособления супругов к совместной жизни на основе позитивных чувств симпатии, любви, дружбы и уважения друг к другу. Брачная адаптация включает:

1) адаптацию к новым брачно-семейным ролям и согласованной ролевой деятельности;

2) адаптацию к потребностям, жизненным ценностям, интересам и стилю жизни супруга;

3) адаптацию к индивидуально-типологическим особенностям, характеру и личностным качествам партнера;

4) адаптацию к профессиональной деятельности партнера;

5) сексуальную адаптацию партнеров [5].

Стадия 3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста).

Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включением в нее новых членов.

Задачи:

• изменение структурно-функционального строения семьи с формированием супружеской и родительско-детской подсистем;

• формирование родительской позиции матери и отца;

•адаптация семейной системы к включению детей;

•выработка стратегии, тактики и методов воспитания, их реализация;

•установление новых отношений с расширенной семьей с включением для прародителей ролей бабушек и дедушек [5].

Ряд авторов подразделяет указанную стадию жизненного цикла семьи на стадии семьи с детьми младенческого возраста, с детьми дошкольного возраста, с детьми школьного возраста (А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова, Н.Л. Васильева). Такое дробление не лишено оснований, поскольку возраст детей определяет конкретные задачи воспитания и формы детско-родительских отношений, а тем самым и возможности каждого из супругов сохранять свои прежние роли в профессиональной и социальной сферах деятельности [5].

Рождение ребенка создает серьезный кризис в семейной системе, делает ее особенно уязвимой и неустойчивой перед воздействием различных стрессоров. К. Витакер писал о том, что все трудности семейной жизни отступают на второй план, когда семья сталкивается с проблемами ожидания ребенка, беременностью, родами и уходом за младенцем. Согласно С. Минухину, рождение ребенка влечет за собой сложную реорганизацию семьи, связанную с появлением ее новой подструктуры, что подчас ставит под угрозу существование самой семьи. Возникает объективная необходимость пересмотра прежнего распределения ролей и обязанностей в семье, изменяются также возможности сохранения рекреационных видов активности и общения вне пределов семьи. Как правило, жена отдает приоритет родительской и семейной ролям, отказываясь от прежнего образа жизни и активности в профессиональной деятельности. Муж, напротив, становится более активным в работе, поскольку именно он принимает на себя всю полноту ответственности за материальное благополучие семьи [5].

Подчеркнем, что рождение детей приводит к необходимости коренным образом ревизовать и перестроить прежнюю семейную систему. Отношения между супругами реализуются теперь в двух планах: в плане собственно супружеских отношений — между мужем и женой — и в плане родительских отношений — между отцом и матерью, воспитывающими ребенка. Координация этих двух планов отношений составляет особую, далеко не простую задачу. Функция родительства и воспитания детей

определяет характер изменения супружеских отношений на данной стадии по сравнению с предшествующей. Особую значимость приобретает вопрос о том, когда и в какой форме будет происходить возвращение жены к профессиональной деятельности, как и между кем будет осуществлено перераспределение функций воспитания ребенка. Например, на стадии воспитания младенца супруг обычно является единственным источником материальных средств существования семьи, монополизирует функцию «кормильца». А на стадии воспитания детей дошкольного возраста, т.е. с момента возвращения супруги к активной производственной деятельности, возникает необходимость пересмотра распределения между супругами домашних обязанностей и ответственности за воспитание ребенка. Успешное совмещение супругами двух важнейших сфер жизнедеятельности — семейной и профессиональной — одна из центральных проблем данной стадии развития семьи. Формирование детско-родительской подсистемы отношений кардинально перестраивает и усложняет жизнедеятельность семьи. Хотя указанные планы отношений — собственно супружеские и родительские — в значительной мере переплетены и взаимообусловлены, нередко можно наблюдать их противоречивость в вопросе о степени удовлетворенности супругов качеством этих отношений. Например, высокая степень субъективной удовлетворенности супругов характером собственно супружеских отношений может сочетаться с конфликтностью, отсутствием взаимопонимания и расхождением во взглядах на воспитание детей и меру участия в нем каждого из родителей, т.е. в отношениях между супругами как отцом и матерью общего ребенка (детей). И напротив, супружеские отношения на грани разрыва вполне совместимы с полным взаимопониманием и единством взглядов на ценности, цели и методы воспитания детей. Принципиально важную особенность данной стадии жизненного цикла семьи составляет переход супругов к началу реализации родительской функции. Формирование родительской позиции — процесс во многих отношениях переломный, кризисный для обоих родителей, в значительной мере предопределяющий судьбу развития детей в семье, характер детско-родительских отношений и развитие личности самого родителя. Родительская и воспитательная роль принципиально отличается от супружеской тем, что при формировании супружеского союза оба партнера вольны прекратить супружеские отношения и расторгнуть брак, в то время как родитель — «пожизненно» выполняемая личностью роль и отменить ее невозможно [5].

Можно выделить ряд характерных для молодой семьи тенденций, возникающих после рождения ребенка: осуществляется традиционализация семьи, предполагающая усиление фактора полового диморфизма и сосредоточение женщины на семейных ролях; наблюдается относительное возрастание ригидности ролевой структуры семьи; происходит резкое и кардинальное изменение образа жизни, в частности сокращение времени, досуга, общения с друзьями, интенсификация домашнего и производственного труда, рост напряженности; повышается чувство

ответственности и зачастую тревоги за будущее семьи и благополучие ребенка; сокращается время общения супругов, возникают проблемы сексуального характера и нередко переживание утраты чувства любви. В тех случаях, когда отец оказывается отстранен от ухода за младенцем и воспитательных функций, он испытывает чувство ревности и зависти к ребенку, к отношениям эмоциональной близости его с матерью. Такие переживания крайне деструктивно сказываются на супружеских отношениях и формировании отцовской позиции. Появляется угроза ее искажения. Еще один важный план отношений в семейной системе, возникающий после рождения детей, — это отношения нуклеарной семьи с прародителями, определяющие новое ролевое пространство отношений в рамках расширенной семьи. В указанном ролевом пространстве происходит перестройка отношений между прародителями и супругами—родителями ребенка на основе признания их нового возрастного и ролевого статуса. Старшее поколение принимает и осваивает новые семейные роли — бабушек и дедушек, чьими важными функциями являются: воспитание внуков; сохранение семейной истории и традиций, обеспечивающее преемственность поколений; функция арбитров в семейных конфликтах и спорах; функция хранителей семейной мудрости; оказание помощи в решении проблемных ситуаций и кризисов, с которыми сталкивается семья. Актуальной становится задача перестройки прежних отношений в рамках расширенной семьи. Именно на этой стадии резко возрастает вероятность повышения сплоченности расширенной семьи, оптимизации эмоциональных отношений и развития содержательного сотрудничества между старшим и средним поколениями [5].

Итак, рождение ребенка влечет за собой следующие важнейшие изменения в жизни семьи и личностном развитии каждого из супругов:

•развитие идентичности супругов на основе принятия ролей матери и отца;

•изменение ролевой структуры семьи, включая перераспределение функций и появление новых родительских ролей;

•изменение ролевых отношений за пределами семьи — в сферах профессиональной, дружеских отношений и увлечений;

• изменение системы отношений в расширенной семье на основе принятия старшим поколением ролей бабушек и дедушек.

Стадия 4. Семья с детьми подросткового возраста. Основная психологическая характеристика семьи на данной стадии жизненного цикла — совпадение или значительное пересечение кризисных возрастных стадий каждого поколения семейной системы. Старшее поколение прародителей сталкивается с необходимостью прекращения активной производственной и социальной деятельности и перестройки образа жизни в связи с возникновением проблем утраты физических сил и возможностей. Среднее поколение супругов-родителей вступает в кризис середины жизни, требующий переосмысления жизненного пути и подведения итогов. Наконец, младшее поколение — подростки — заявляет права на признание их нового статуса — статуса взрослого, что с необходимостью приводит к

перестройке системы родительско-детских отношений. Пересечение трех возрастных кризисов — пожилого возраста, середины жизни и подросткового, — переживаемых тремя поколениями расширенной семьи, каждый из которых характеризуется своими уникальными задачами развития, создает особую уязвимость семейной системы на данной стадии жизненного цикла. Именно на этой стадии констатируются максимальная тревожность членов семьи, переживание чувства утраты безопасности, незащищенность [5].

Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении (прародителях).

Задачи:

•пересмотр системы детско-родительских отношений в направлении признания права подростков на взрослость и предоставление им необходимой и возможной степени независимости и самостоятельности;

•забота о старшем поколении семьи (прародителях);

• изменение «весовой категории» поколений, принятие поколением супругов полной меры ответственности за благополучие расширенной семьи и изменение характера отношений между старшей и средней генерацией: признание старшим поколением роли лидера за средним поколением;

•решение задач возрастного развития, перефокусирование личности на преодоление кризиса середины жизни, успешное разрешение задач личностного развития и самоактуализации, профессионального и карьерного роста.

Данная стадия жизненного цикла семьи, как уже говорилось, характеризуется высокой степенью тревоги. Специфическими для супружеских отношений становятся переживания утраты любви, разочарование, «обесценивание» партнера и снижение чувства субъективной удовлетворенности браком. Супружеские измены, нередкие на этой стадии, отражают стремление супругов пересмотреть итоги жизненного пути и найти новые возможности самореализации через поиск другого партнера, с которым связываются новые жизненные цели и новые возможности личностного роста, установление эмоционально-близких отношений, свободных от прежнего груза ошибок, чувства вины и горечи переживаний. Как правило, поиск другого партнера отражает не столько разочарование в старом, сколько негативное переосмысление жизненных итогов и попытку «начать жизнь с чистого листа». Неадекватность подобного разрешения кризиса середины жизни обусловлена личностной незрелостью и неспособностью к конструктивному разрешению возрастных задач развития на основе мобилизации ресурсов прежней семейной системы. Безусловно, достаточно часто этот кризис, диктующий необходимость определения личностью новых жизненных целей, приоритетов и ценностей, лишь обнажает и обостряет давно назревшие противоречия семейной системы, обнаруживая ее дисгармоничный и деструктогенный характер, приводит к естественному завершению функционирования семьи, ее ликвидации в плане прекращения

супружеских отношений. Однако даже в этом случае сохраняются детско-родительские отношения, и распавшаяся семья по-прежнему реализует функцию воспитания детей [5].

Стадия 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус (семья со взрослыми детьми).

На этой стадии жизненного цикла семьи существует значительное разнообразие форм отношений родителей со взрослыми детьми. Дети могут проживать вместе с родителями, не имея собственной семьи, что особенно характерно для российского общества в отличие от западного, где завершение школьного образования является достаточным поводом для фактического отделения молодого взрослого от семьи, отделения как минимум территориального, а в значительном ряде случаев — и финансово-экономического. Взрослые дети могут проживать отдельно от родителей — если уезжают на учебу в другой город или снимают жилье, стремясь к долгожданной самостоятельности и автономии и утверждая свой взрослый статус. Они могут состоять в браке или оставаться холостыми, незамужними. Отличительной особенностью данной стадии жизненного цикла семьи являются прекращение выполнения супругами функции воспитания детей и сохранение ими профессиональной и социальной активности.

Цель: формирование гибкой семейной системы с открытыми границами.

Задачи:

• реконструкция семейной системы как диады;

• формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу «взрослый – взрослый»;

•включение в семейную систему новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков);

• освоение новых семейных ролей — бабушки и дедушки;

• повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможной смерти родителей.

Данная стадия жизненного цикла семьи характеризуется завершением выполнения воспитательной функции, отделением взрослых детей и необходимостью новой перестройки семейной системы, где на первый план вновь спустя много лет выступают собственно супружеские отношения. Перед супругами, как и в начале жизненного цикла, возникает задача построения отношений в рамках диады. Доминирование родительского плана отношений на протяжении предшествующих стадий при отделении взрослых детей нередко приводит к возникновению чувства утраты смысла жизни, обесцениванию семьи и охлаждению супружеских отношений (утрачена общая цель — воспитание детей). Деструктивным выходом из кризиса, обусловленного отделением взрослых детей, становятся попытки вторжения родителей в семью взрослых детей с претензиями на главенство и неформальное лидерство, или по меньшей мере стремление стать «незаменимым» членом образовавшейся новой семьи, узурпировав, например, роль воспитателя детей. Хрестоматийным примером такой

стратегии поведения является поведение бабушки, реализующей в семье детей авторитарно-директивный стиль управления и, по сути, провоцирующей ее деструкцию и распад. Противоположным сценарием развития семьи, обеспечивающим гармонизацию семейной системы, является строительство супружеских отношений по форме «узнавания» — познания партнера с новых сторон, с преимуществом жизненного опыта, обретенной мудрости и терпимости. Супруги как бы заново открывают друг друга и строят супружеские отношения с учетом новых личностных качеств супруга, пережитых радостей и поражений семейной жизни. Случается, однако, что они с удивлением обнаруживают рядом с собой другого (почти незнакомого!) человека, и тогда дальнейшая судьба семьи складывается в зависимости от желания и готовности супругов строить новые отношения. Рождение внуков в семье детей открывает им иные ролевые возможности для реализации воспитательной функции, но теперь уже в качестве бабушки и дедушки [5].

Стадия 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости).

Специфику последней, шестой стадии жизненного цикла семьи определяет вхождение супругов (либо одного из них, если разница в возрасте достаточно велика) в завершающий период онтогенетического развития — период старения и старости. Возрастные задачи развития в этот период опосредуют задачи развития семейной системы в целом. Выход на пенсию приводит к коренной перестройке всех жизненных устремлений личности. В.Д. Шапиро указывает на три основные группы потребностей и соответствующие им ценностные ориентации пожилых людей:

1) социальные потребности (в значимой деятельности, содержательном досуге, спокойном отдыхе, хороших материальных и бытовых условиях);

2) социально-психологические потребности (в межличностном общении, уважении, независимости, внимательном и заботливом отношении окружающих);

3) потребность в сохранении здоровья.

Приоритетными интересами для пожилых людей являются благополучие и успехи их детей и внуков, близких людей. Особенность супружеской жизни пожилых пар состоит в изменении сексуальных отношений с учетом климактерических нарушений у женщины и мужчины.

Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

Задачи:

• сохранение прежних индивидуальных интересов, видов активности и форм взаимодействия и функционирования в супружеских парах вопреки физиологическому старению и утрате физических сил и возможностей;

•изучение новых возможностей выполнения социальных и семейных ролей (бабушки и дедушки);

•поддержка центральной роли среднего поколения;

•приобретение мудрости и опыта старости в разумном функционировании;

• переживание утраты супруга, близких людей, друзей, ровесников;

•построение модели жизнедеятельности после утраты супруга;

•«пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежности собственной смерти, решение проблемы личностной интеграции перед угрозой распада [5].

В отличие от предшествующих стадий жизненного цикла семьи необходимость изменения ее ролевой структуры определяется неравномерностью процессов старения супругов и утраты их прежних возможностей. Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности, влияющий на распределение ролей «кормильца» и «хозяйки (хозяина) дома» между супругами. Женщины гораздо успешнее и быстрее адаптируются к положению пенсионера. Они обычно сохраняют в семье свой прежний статус «хозяйки дома — домоправительницы», ответственной за бюджет семьи, организатора ее досуга. Роль мужа в семье достаточно часто ограничивается ролью «кормильца». В случае прекращения трудовой деятельности он утрачивает эту роль и нередко даже ощущает свою не востребованность в семье, поскольку в связи с выходом на пенсию вклад каждого из супругов в семейный бюджет уравнивается. В значительном числе случаев в семье происходит «тихая бархатная революция», результатом которой является переход всей полноты власти к жене. К сожалению, такой вариант развития событий обедняет и схематизирует супружеские отношения, замыкая их в пределах рутинной обыденности ценностей повседневного бытового функционирования, нарушаемого лишь просмотром сериалов «мыльных опер», переживания и чувства героев которых компенсируют пожилым супругам заурядность их собственной жизни, уводят из мира реальности в мир грез и иллюзий. Противоположный путь развития семейной системы связан с поиском новых значимых и доступных сфер самореализации, с уважением выбранных партнером целей, помощью и поддержкой партнера в их достижении. Еще один вариант перестройки ролевой структуры семьи связан с резким ухудшением здоровья одного из супругов и концентрацией усилий семьи в направлении решения главной задачи — сохранения жизни, здоровья и создания удовлетворительного качества жизни больного супруга.

Еще одна проблема, специфическая для данной стадии, — это вдовство и формирование новой модели жизнедеятельности после утраты супруга. Выделяют несколько наиболее типичных моделей, выбор и реализация каждой из которых регулируются большим числом факторов, и важнейшие среди них — возраст одинокого супруга, мера его включенности в различные виды социальной активности, круг интересов и общения, характер переживания утраты супруга и эмоциональный статус, состояние здоровья, личностные особенности, специфические виды совладающего поведения. Можно назвать следующие типичные модели нового образа жизнедеятельности:

• «жизнь в прошлом», уход в воспоминания и идеализация прошлого, потеря смысла жизни и отказ от будущего, сознательное одиночество;

• «жизнь как ожидание смерти», подготовка к «воссоединению» с супругом, ожидание завершения жизненного пути, уход в религию или поиск философского обоснования завершения жизненного цикла;

• доминирующий эгоцентризм, полная концентрация на собственном здоровье, благополучии, удовлетворении собственных потребностей и интересов; ведущий тип деятельности — забота о себе и самообслуживание;

• интеграция как упрочение связей с семьей детей, поиск новых семейных ролей, реализация себя в роли бабушки (дедушки); ведущий тип деятельности — забота о членах расширенной семьи;

• самореализация в профессиональной или общественной деятельности;

• повторный брак, создание новой семейной системы.

Конструктивными моделями, как можно видеть, являются лишь три последние. Повторный брак — достаточно редкое явление в нашем обществе, особенно для женщин, которые значительно чаще мужчин оказываются в положении вдов. Наиболее типичен для них вариант интеграции с семьей детей.

Переход со стадии на стадию жизненного цикла семьи представляет собой *нормативные кризисы в развитии семейной системы*, т.е. кризисы, переживаемые каждой семьей, содержание которых — в разрешении противоречий между новыми задачами, встающими перед семьей, и характером взаимодействия и общения между членами семьи. П. Босс называет трудности, испытываемые большинством семей в момент изменения их функций и структуры, нормативными стрессорами.

Успешность разрешения кризисов перехода обеспечивает эффективное функционирование семьи и ее гармоничное развитие. С. Кратохвил выделяет «стандартное» время наступления таких кризисов в зависимости от стажа брака: в интервалах 3-7 и 17-25 лет стажа.

Кризис 3-7 лет продолжается около года. Он проявляется в утрате романтических настроений, снижении (утрате) взаимопонимания, росте конфликтов, эмоциональной напряженности, чувстве неудовлетворенности браком, супружеских изменах. Кризис 17-25 лет выражен не столь ярко, но более продолжителен (до нескольких лет). Его симптомы — нарастание эмоциональной неустойчивости, возникновение чувства одиночества, связанного с уходом взрослых детей из семьи, переживание старения. Если принять во внимание, что рождение ребенка происходит в семье примерно на 3-4-м году брака, то нетрудно увидеть, что хронологический интервал 3-7 лет брака увязан со стадией семьи с маленькими детьми (младенческого и раннего возраста), т.е. с периодом наиболее жесткой перестройки семейной системы — началом родительства, вынужденным отчуждением молодой матери от профессиональной и учебной деятельности, ограничением супругов в привычном образе жизни, общении, досуге, снижением (как правило) уровня материального благосостояния семьи [6]. Второй «стандартный» временной интервал наступления кризиса

охватывает период «семья с детьми-подростками», и период отделения взрослых детей, связанный с завершением выполнения функции их воспитания. Таким образом, наиболее яркие проявления кризисов в жизненном цикле семьи связаны с началом осуществления супругами функции родительства и воспитания детей и с ее прекращением.

Наряду с нормативными кризисами можно говорить и о *ненормативных кризисах семьи,* вызванных такими событиями, как развод, супружеская измена, изменение состава семьи, не связанное с рождением ребенка, усыновление приемных детей, невозможность совместного проживания супругов в силу различных причин, подростковая беременность и пр.[5].

5. **Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи**.

Семья является первичной малой социальной группой, ближайшей средой формирования личности, семья влияет на потребности, социальную активность и психологическое состояние человека. Основным фактором семейного благополучия является супружеская (семейная) совместимость, прежде всего – психологическая и психобиологическая. Психологическая совместимость субъектов - явление многоуровневое и многоаспектное. В семейном взаимодействий она включает в себя психофизиологическую совместимость; личностную совместимость, в том числе когнитивную (осмысление представлений о себе, других людях и мире в целом), эмоциональную (переживание происходящего во внешнем и внутреннем мире человека), поведенческую (внешнее выражение представлений и переживаний); совместимость ценностей, или духовную совместимость [8].

Психологическая совместимость определяется как взаимное принятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании — сходстве или взаимодополнительности ценностных ориентаций, личностных и психофизиологических особенностей.

Таким образом, гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;
- сексуальная и психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей супругов [8].

Психобиологическая совместимость – влечение, восхищение, уважение друг к другу. Психофизиологическая, и в частности сексуальная, несовместимость способна привести к распаду брака. А рассогласование ценностей во взаимодействии людей, особенно в повседневных контактах,

приводит к почти необратимому разрушению общения и супружеских взаимоотношений. Здесь важно, с одной стороны, насколько различны оценочные критерии супругов, а с другой - насколько индивидуальные критерии соответствуют общепризнанным. Можно говорить о двойной гармонии, когда ценностные установки супругов совпадают между собой и с общепринятой системой ценностей; о совпадении взглядов с общепринятой системой характера супругов свидетельствует их отношение к работе, окружающим людям, собственности, к самим себе и родственникам [8].

А.Н. Обозова выделила *четыре аспекта супружеской совместимости*, необходимость разделения которых, по ее мнению, обоснована различием свойственных им критериев, закономерностей и проявлений:

- духовная совместимость - характеризует согласованность целеполагающих компонентов поведения партнеров: установок, ценностных ориентаций, потребностей, интересов, взглядов, оценок, мнений и т.д. (основная закономерность духовной совместимости - сходство, подобие духовных укладов супругов);

- персональная совместимость характеризует соответствие структурно-динамических особенностей партнеров: свойств темперамента, характера, эмоционально-волевой сферы. Один из критериев персональной совместимости - бесконфликтное распределение межличностных ролей, а основная закономерность этого аспекта совместимости супругов дополнительность структурных характеристик партнеров;

- семейно-бытовая совместимость - функциональные особенности брачных партнеров: согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций. Основным критерием является эффективность воспитания детей;

- физиологическая совместимость – основными признаками является сексуальная, т.е. удовлетворенность от физиологической близости [7].

Факторы, влияющие косвенно на психологическую совместимость:

- Образование – интеллектуальный уровень и характеры партнеров не должны чрезмерно отличаться, высшее образование не всегда повышает уровень стабильности семейных отношений. Даже в браке, заключенном между двумя молодыми людьми, окончившими высшие учебные заведения, могут возникнуть конфликты, которые, если их своевременно не решить, дадут повод к разводу.

- Трудовая стабильность – люди, часто меняющие место работы, отличаются неустойчивостью, чрезмерной неудовлетворенностью, неспособностью налаживать длительные отношения.

- Возраст определяет общественную зрелость партнеров, подготовленность к выполнению супружеских и родительских обязанностей. Наиболее оптимальным считается возраст 20-24 года, наиболее естественная разница в возрасте супругов 1-4 года. Устойчивость так называемых неравных браков во многом зависит не только от характера

обоих партнеров, от их взаимного чувства, но и от подготовленности к возрастным особенностям, от умения противостоять «злословию» окружающих и т.д.

- Продолжительность знакомства существенно влияет, ибо за период знакомства важно хорошо узнать друг друга не только в оптимальных условиях, но и в трудных жизненных ситуациях, когда ярко проявляются личные качества и слабости характера партнера. Возможно, как это принято сейчас, пожить вместе какое-то время, чтобы освоиться, привыкнуть к особенностям друг друга. Все эти факторы создают предпосылки возникновения супружеской совместимости и несовместимости [8].

Психологическая несовместимость – это невозможность в критических ситуациях понять друг друга. В браке каждый из супругов может выступать как «психотравмирующий фактор», например, когда один из супругов является препятствием в удовлетворении потребностей другого. Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеют ценностная и психофизиологическая совместимость людей. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно легко изменяются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе психотерапии. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддается или с большим трудом поддается коррекции [8].

Для молодых браков характерны первоначальное вхождение в мир друг друга, распределение труда и обязанностей в семье, решение жилищных, финансовых и связанных с ведением общего хозяйства и быта проблем, вхождение в роли мужа и жены, процесс приобретения жизненного опыта, взросления. Этот период брачной жизни является самым трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи. Появление первого ребенка - особый период жизни молодой семьи. Появление первого ребенка можно назвать фактором, который ведет к серьезным изменениям в жизни семьи. Это событие неминуемо приводит к изменению стиля жизни семьи, сформировавшихся у обоих супругов интересов и привычек, к необходимости овладения трудными социальными ролями отца и матери. С рождением ребенка резко возрастают физические и эмоциональные нагрузки супругов, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения особого порядка. Появление нового члена семьи ослабляет связь и общение между мужем и женой; младенец оказывается в центре забот одного или обоих родителей [8].

А.Я. Варга отмечает еще одну особенность функционирования семьи в этот период – уменьшение свободного времени, в особенности проводимыми супругами совместно. В первые годы брака формируется модель будущих семейных отношений – распределение власти и обязанностей, происходит сложный процесс адаптации мужа и жены друг к другу, определяется характер основных конфликтов и способы их преодоления. Решение о числе детей в семье и интервалах между

рождениями также принимается в начальный период семейной жизни, а значит, изучение молодой семьи имеет прямое отношение к проблемам рождаемости. Сложности во взаимоотношениях молодых супругов обусловлены прежде всего тем, что в современной семье образцы поведения мужа и жены становятся все менее жесткими. Наблюдается отход от регламентированных форм ролевого взаимодействия: отношения в семье, способы ее организации зачастую определяются ситуацией и зависят от склонностей, возможностей и способностей каждого члена этой общности. В прошлом преобладали традиционные образцы поведения мужа-отца и жены-матери, когда мужчина выполнял роль главы семьи, ее кормильца, а женщина – хранительницы домашнего очага, хозяйки и воспитательницы детей. Сейчас в результате массового вовлечения женщин в производственную деятельность, роста их образования, широкого распространения идей равноправия муж и жена нередко имеют одинаковый социальный статус и заработок, на равных участвуют в принятии семейных решений [2].

На стабильность же молодой семьи значительное влияние оказывают факторы, которые существуют, чаще в неявном виде, уже в момент заключения брака. Это прежде всего личностные характеристики молодоженов, условия заключения брака, различные типы добрачного поведения будущих супругов. Нередко распад непродолжительных союзов связан с идеальными ожиданиями молодых людей по поводу будущего супружества, легкомысленным отношением к нему, недостаточным знанием партнера.

Термин «молодая семья» понимается довольно расширенно – «совсем молодые браки» - от 0 до 4 лет семейного стажа и «молодые браки» - от 5 до 9 лет семейного проживания.

Молодым бракам присущи связанные с рождением и воспитанием детей напряженность бюджета, времени, резкое ограничение развлечений, отдыха, досуга, возрастание физической и нервной усталости. Все это накладывается на обострение проблем профессионального статуса, а со стороны собственно супружества – на изменение любви и формирование супружеской дружбы. Многие исследователи выделяют в качестве первого периода развития семьи первые год-два совместной жизни [8].

Наиболее важные *причины проблем и конфликтов в молодой семье*:

- Несовпадение ценностных иерархий у супругов, ежедневно перед супругами встают проблемы, в которых сталкиваются системы ценностей супругов (как провести свободное время, как и на что потратить деньги и т.п.). Умение находить компромиссные решения по таким вопросам ведет к сплочению семьи. Неумение молодых супругов конструктивно разрешать возникающие разногласия ведет к тому, что процесс их взаимной адаптации нарушается; не удается сформировать структуру семьи, превратиться в единое «мы».

- Утрата чувства любви, разочарование в партнере, когда буквально после свадьбы партнер меняется к худшему и находят в друг друге множество недостатков. Молодые люди часто принимают за любовь то, что

можно назвать влюбленностью, особенность которой состоит в том, что отношение к партнеру не на основе его реальных качеств и черт, а на основе вымышленных и приписываемых ему свойств. Человек создает себе идеальный образ партнера и затем проецирует его на объект своей привязанности, не видя в партнере ни одного недостатка. Рано или поздно реальные свойства партнера обязательно проявятся и вызовут недоумение и непонимание истоков того или иного поступка партнера. В данной ситуации важно принять партнера таким, каков он есть. Это не означает, что следует примириться с какими-либо существенными недостатками; нужно стремиться исправить партнера, но этого нельзя достичь упреками и директивными указаниями. Необходимо тактично, с полным уважением к партнеру давать ему понять своим поведением, что те или иные его черты нежелательны. Однако многие молодожены полагают, что достаточно лишь указать партнеру на его недостаток, для того чтобы он сразу же исправился. Этого не происходит, разгорается конфликт, который растет, захватывая другие области совместной жизни, и в результате – ухудшение отношений, разочарование в партнере, в семейной жизни в целом. Чтобы избежать таких последствий следует корректировать образ партнера на основе его реального поведения, что приведет к углублению чувства любви, совершенствованию взаимопонимания, взаимному обогащению и развитию

- Интимные взаимоотношения очень значимы особенно в первые годы брака, позднее центр тяжести может переместиться на другие сферы взаимоотношений - дружбы, верность, доверие, общность взглядов [8].

6. **Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи**.

Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская сходили из того, что общение как регулятор межличностных отношений супругов через многие свои параметры входит в характеристики, в наибольшей степени дифференцирующие успешные и неуспешные браки (семьи). Например, отсутствие налаженной системы межличностного общения в паре, скорее всего, свидетельствует о том, что этот брак неудачный. Дефицит коммуникативных связей между супругами негативно сказывается и на их детях: у них хуже отношения с родителями, они менее общительны, труднее адаптируются к различным социальным ситуациям и т.д. [1].

Американские исследователи в области внутрисемейных отношений Р. Левис и Дж. Спаниер создали модель качества брака, где попытались в наиболее систематизированном виде представить факторы, позитивно или негативно влияющие на его успешность. Специальная группа переменных, выделенных ими, описывает то, как влияют на это различные характеристики общения [8].

Они выделили восемь параметров межсупружеского общения, которые позитивно влияют на формирование успешных отношений между супругами [1]:

1. Супружеские отношения тем лучше, чем больше *самораскрытие* супругов в процессе общения. Это значит, что муж и жена в успешном межличностном общении могут быть искренними, доверять друг другу самые глубокие и заветные тайны, не боясь неприятия и осуждения.

2. Наличие у супругов возможно большего числа *общих ожиданий и установок,* проявляющихся в процессе общения. Через общение супруги должны постоянно чувствовать свое сходство в отношении к окружающему миру и людям.

3. Чем более *тонна невербальная коммуникация* между супругами, тем успешнее межличностные отношения, т.е. супруги в счастливых браках не только правильно понимают то, что они говорят друг другу, но и «правильно читают» позы, взгляды, жесты, выражения лица.

4. Важным фактором успешности межличностных отношений супругов является наличие в их общении *общих символов,* которые могут выступать в самой разной форме, — это свой, никому другому не понятный, язык, наличие ласковых прозвищ и обращений, семейные традиции и обряды и др.

5. Чем *чаще успешное межличностное общение между супругами,* тем лучше их межличностные отношения в целом. Это значит, что счастливые пары достаточно часто беседуют и оценивают разговоры как «по-настоящему задушевные», доверительные, являющиеся для них ярким свидетельством единства и взаимопонимания.

6. В успешных браках через межличностное общение супруги постоянно подтверждают свое *сходство в восприятии супружеских ролей,* а также позиций, занимаемых ими в семье в целом, и тех функций и обязанностей, которые каждый из них выполняет ежедневно.

7. Важнейшей характеристикой успешных супружеских отношений является *наличие между супругами глубокого взаимопонимания*. Это означает, что каждый партнер принимает и не осуждает взгляды и поведение другого, даже если оно не во всем соответствует его собственному, ему не требуется что-то объяснять или оправдываться.

8. Межличностное общение супругов тем успешнее, *чем больше взаимной эмпатии они проявляют* в нем. Несомненно, что без сопереживания, сочувствия, соучастия успешное межличностное общение между супругами невозможно [1].

Общение является одним из не многих средств, которым могут воспользоваться супруги, чтобы создать и поддерживать между собой близость, сопричастность и понимание. По мнению В.М. Целуйко, основой культуры духовного общения между супругами является отношение к партнеру как к равному себе. Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгин отмечают, что для эффективной коммуникации характерно достижение взаимопонимания партнёров, лучшее понимание ситуации и предмета общения [13].

В основном используются следующие приёмы взаимопонимания:

а) формирование нового общего языка;

б) уступки партнёру;

в) диалог независимых партнёров.

Преобладание того или иного приёма определяет соответствующую стратегию взаимопонимания. В самом начале, на стадии формирования брачной пары, путь к взаимопониманию и согласию лежит через диалог независимых партнёров. Партнёры внимательно присматриваются друг к другу, чутки и восприимчивы к незнакомому стилю общения, стилю жизни в целом. Таким образом молодые люди как бы совершают увлекательное путешествие по загадочному и далекому миру другого человека. На следующих этапах семейной жизни одной из особенностей общения в молодой семье является более яркое проявление эмоций, чем в период ухаживания, что зачастую становится источником межличностных конфликтов. Нарушения межличностного общения - одна из наиболее актуальных проблем семейного функционирования.

Э.Г. Эйдемиллер [15] заметил, если трудности общения приобретают хронический характер, возникает так называемая «коммуникативная проблема». Выделяются некоторые факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать молодым супругам друг друга:

1. Наличие заранее заданных установок, оценок и убеждений, которые имеются у одного из них задолго до того, как реально начался процесс восприятия и оценивания другого человека.

2. Наличие уже сформированных стереотипов, в соответствии с которыми наблюдаемые заранее относятся к определенной категории, формируется установка, направляющая внимание на поиск связанных с ней черт.

3. Стремление сделать преждевременные заключения о личности оцениваемого человека до того, как о нём получена исчерпывающая и достоверная информация.

4. Отсутствие желания и привычки прислушиваться к мнению партнера, стремление полагаться на собственное впечатление о человеке, отстаивать его.

5. Отсутствие изменений в восприятии и оценках людей, происходящих со временем по естественным причинам.

Причинами неудовлетворительной коммуникации молодых супругов могут быть стереотипы; «предвзятые представления»; плохие отношения между супругами; отсутствие внимания и интереса у супругов друг к другу; пренебрежение фактами; ошибки в построении высказываний; неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность; неверный выбор стратегии и тактики общения, неприемлемые сексуальные притязания одного из партнёров, и т.д.

Формирование внутрисемейной коммуникации предполагает решение следующих задач: установление правил взаимодействия между супругами; определение границ семьи, т. е. отделение семьи от того, что в семью не входит. Установление правил взаимодействия между супругами включает установления приемлемой для обоих членов пары дистанции в

общении, или степени эмоциональной близости; выработку способов решения конфликтов в случае несогласия супругов друг с другом.

О.А. Карабанова утверждает, что если рассматривать семью как малую социальную группу, то эффективность её функционирования зависит от общения между членами семьи, распределения власти и лидерства, разрешения конфликтов и межгруппового взаимодействия как построения отношений с социальным окружением [5].

Следовательно, формирование межличностной коммуникации в современной семье должно быть одной из приоритетных задач молодых супругов с целью профилактики конфликтов.

Межличностные отношения в молодой семье характеризуются психологической близостью, взаимной авторитетностью партнеров, положительной эмоциональной окрашенностью. Они обладают наибольшим потенциалом значимости, осознаваемости своего существования, что приносит удовлетворение партнёрам по общению.

Е.М. Черняк подчеркивает в межличностных отношениях три ипостаси: эмоцию, имеющую своим предметом другого человека, аттитюд на другого человека и эмоциональной компонент межличностного восприятия [12].

Важнейшей стороной современной перестройки брачно-семейных отношений является трансформация ролевых отношений в семье. Функционально - ролевые позиции молодых супругов в значительной степени зависят от того, какую модель брачного союза они предполагают создать с учётом личных установок, своих представлений о роли каждого из них в семейном союзе. Прочность и стабильность семьи зависит от совпадения их ролевых ожиданий и соответствующих им особенностей ролевого поведения брачного партнера.

Е. Короткова как одну из причин распада семьи называет причину неспособности выстраивать отношения, что обусловлено незнанием способов эффективного общения, в том числе слушать и слышать партнера, получать и давать обратную связь, сообщать о своих чувствах и желаниях, отражать чувства партнера и т. д. [13].

«Семейный миф» (легенда) представляет собой совокупность хорошо интегрированных, хотя неправдоподобных убеждений, разделяемых всеми членами семьи. Эти убеждения касаются их взаимоотношений и обычно не подвергаются сомнениям со стороны тех, кто в них вовлечен, несмотря на наличие искажений. Легенды - это своего рода гомеостатический механизм, их цель заключается в поддержании «устойчивого состояния». Семейная легенда служит для обоснования устойчивости взаимоотношений и защищает индивидуума от критического взгляда на реальность. Этот термин был предложен А.Х. Феррейрой и рассматривается как определенный защитный механизм для поддержания единства в дисфункциональных семьях. Синонимами его в различных концепциях и подходах выступили понятия «семейная легенда», «верование», «убеждение», «семейное кредо», «ролевые ожидания», «согласованная защита», «образ семьи», «наивная семейная психология» и др.

(А.Х. Феррейра, Г. Дикс, Т.М. Мишина, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, М.С. Палаццоли, Дж. Пратта Дж. Чекин и Л. Босколо) [8].

Семейные легенды (мифы). Согласно В. Сатир, семейные нарушения — это часто следствия существующих мифов, которые удерживают жизнь семьи в определенных границах. Легенда может иметь четкую связь с культурными мифами, такими как идеализированные представления о браке и семейной жизни, преподносимые по телевидению, в фильмах и литературе.

Некоторые наиболее распространенные мифы (легенды):

- счастливые супруги не спорят, большинство людей находят удовлетворение всех своих потребностей в системе семьи;

- пространственная близость необходима для сплоченности семьи. Этот миф создает огромные проблемы в тех случаях, когда отсутствие кого-либо из членов семьи является неизбежным в случае вступления в брак, смерти, поступления детей в учебные заведения и т. д.;

- в благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу;

- люди, которые действительно любят друг друга, должны знать о всех желаниях и потребностях партнера;

- появление ребенка, любовной связи или получение развода разрешит все проблемы.

Следует отметить, что феномен семейного мифа присущ не только родителям, но и их детям. В некоторых психологических школах принято считать, что семейный миф, семейный «сценарий» и «программа» передается из поколения в поколение, претерпевая лишь незначительные изменения (транзактный анализ, психодрама и др.) [8].

Социально-психологический климат семьи – более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который складывается как результат настроений членов семьи, их душевных переживаний, отношений друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям. Чтобы знать и уметь оценивать состояние социально-психологического климата семьи, или иными словами ее социально-психологический статус, целесообразно разделять все взаимоотношения на отдельные сферы по принципу участвующих в них субъектов: на супружеские, детско-родительские и отношения с ближайшим окружением [8].

В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие: степень эмоционального комфорта, уровень тревожности, степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния; место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением.

Социально-психологический статус семьи характеризуется:

- Благоприятный (высокий социально-психологический статус семьи) – когда отношения, построенные на принципах равноправия и сотрудничества, уважения прав личности, характеризующиеся взаимной привязанностью, эмоциональной близостью, удовлетворенностью каждого

из членов семьи качеством этих отношений; в этом случае оценивается как высокий.

- Удовлетворительный (средний социально-психологический статус семьи) - промежуточное состояние семьи, когда неблагоприятные тенденции еще слабо выражены, не имеют хронического характера.

- Неблагоприятный (низкий социально-психологический статус) – в одной или нескольких сферах семейных взаимоотношений существуют хронические трудности и конфликты; члены семьи испытывают постоянную тревожность, эмоциональный дискомфорт; в отношениях господствует отчуждение. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, т. е. снятия стресса и усталости, восполнения физических и душевных сил каждого члена семьи. Причем неблагоприятные отношения могут трансформироваться в кризисные, характеризующиеся полным непониманием, враждебностью друг к другу, вспышками насилия (психического, физического, сексуального), желанием разорвать связывающие узы. Примеры кризисных отношений: развод, побег ребенка из дома, прекращение отношений с родственниками [8].

7. **Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление**.

Супружеские конфликты могут существовать разное время, охватывая разные сферы жизнедеятельности семьи, разное количество ее членов. В итоге образуется неблагополучный брачный союз, в психологической науке их условно подразделяют на конфликтные, кризисные и проблемные брачные союзы. Конфликтный брачный союз. Между супругами или одним из них и детьми имеются постоянные сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Однако брачный союз может длительно сохраняться благодаря другим факторам, скрепляющим брак, а также благодаря взаимным уступкам и компромиссным решениям [8].

Кризисный брачный союз - противостояние интересов и потребностей супругов носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семьи. В подобных семьях супруги занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. К кризисным брачным союзам можно отнести все те, которые или распадаются, или находятся на грани распада [8].

Проблемный брачный союз – характерно появление особо трудных ситуаций, способных нанести ощутимый удар стабильности данного брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других чрезвычайных жизненных обстоятельств. Это наиболее распространенная категория

семей, для определенной части которых вероятнее перспективы обострения взаимоотношений в семье или появление тяжелых психических расстройств у одного или обоих супругов [8].

Вышеназванные разновидности неблагополучных брачных союзов, являются следствием: неадекватности добрачных представлений о реальной семейной жизни; несогласованности ролевых семейных функций; различий во взглядах на методику воспитания детей; финансовых разногласий; расхождений в интимноличностной сфере; издержки в культуре общения и знании психологии семейных отношений; противоречий в мировоззренческих и ценностных ориентациях [8].

Супружеские конфликты. Конфликт – (лат. conflictus – столкновение) предельно обостренное противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями и означает столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия; серьезное разногласие, острый спор, что предполагает зачастую борьбу между сторонами [8].

В социальной психологии в качестве составных элементов конфликта выделяется объективная конфликтная ситуация, с одной стороны, и ее образы у участников разногласий – с другой. Выделяются конфликты внутренние (внутриличностные) и внешние (межличностные, межгрупповые) [8].

Человеческие взаимоотношения всегда состоят из взаимного влияния, столкновения характеров, интересов, потребностей, стремления навязать другому свои взгляды, суждения, оценки. Подобная ситуация является типичной и в семейных взаимоотношениях. Как известно, брак заключается для взаимного удовлетворения самых различных потребностей. Частичное или полное неудовлетворение тех или иных потребностей одного или обоих супругов ведет к ссорам, а затем и к хроническим конфликтам, разрушая в итоге всю семью [8].

В современной социальной психологии используются различные основы классификаций супружеских конфликтов: неудовлетворенные потребности супругов, неадекватное разделение труда, рассогласование в системе взаимных прав и обязанностей в семье и др. По мнению специалистов, изучающих семью, совместимость брачных партнёров достигается не всегда и обычно не сразу. Любой, даже самый частный аспект внутренней, глубинной несовместимости неизбежно проявиться на поверхности в виде поведенческих конфликтов 8.

По определению Н.В. Гришиной, конфликт – это биполярное явление (противостояние двух начал) проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причём стороны представлены активным субъектом (субъектами). Если рассматривать семейный конфликт как одну из форм нормального человеческого взаимодействия, не всегда и не везде приводящему к разрушению - это стимул к изменениям, это вызов, требующий творческой реакции. В семейном конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность не преодоления кризиса, но есть также и благоприятная

возможность выхода на новый уровень отношений, конструктивного преодоления кризиса и обретения новых жизненных возможностей. Счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а малой их глубиной и сравнительной безболезненностью [8].

Американский психолог М. Дойч выделил следующие типы конфликтов:

- Подлинный конфликт, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж – как фотолабораторию).
- Случайный или условный конфликт, который легко может быть разрешён, хотя это и не осознается его участниками, (супруги не замечают, что есть еще площадь).
- Смещенный конфликт – когда за явным конфликтом скрывается нечто совсем другое (споря из-за свободной комнаты, супруги на самом деле конфликтуют из-за представлений роли жены в семье).
- Неверно приписанный конфликт – когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее распоряжение, о котором она уже прочно забыла.
- Латентный (скрытый) конфликт базируется на неосознаваемом супругами противоречии, которое, тем не менее, объективно существует.
- Ложный конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективной причины [8].

Согласно закону многоуровневой круговой каузальности, пусковым моментом конфликта могут быть любые звенья замкнутой цепи «знания - эмоции – поведение», отчего уровень, на котором возникли разногласия, и, соответственно, их причины, определить оказывается не так уж и просто, ибо все вышеперечисленные аспекты межличностных отношений стремятся к согласованию [8].

А.С. Спиваковская делит конфликты между супругами на три категории:

- Первая категория – конфликты, возникающие при изменении личности одного или обоих супругов. Как известно, на протяжении жизни люди значительно изменяются, происходят возрастные изменения, меняется опыт, приобретаемый во внесемейном общении, формируются изменения внутри самого семейного союза. Условием, провоцирующим такой вид конфликта, следует считать повышенную инертность внутрисемейных отношений, которые в гармоничном союзе более подвижны и всегда учитывают изменения личности супругов.
- Вторым видом конфликта могут служить те, которые возникают при необходимости перестроить привычные отношения под влиянием изменившихся условий жизни. Для многих семей сама необходимость что-то изменить становится помехой единства семьи.
- Третий вид конфликта связан с отношением ребёнка в семье, ребёнок становится центром конфликта [10].

Подлинные причины конфликта трудно обнаружить из-за различных психологических моментов. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, скрыто за эмоциями. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты и психологически защищены в глубине подсознания и проявляться на поверхности только в виде приемлемых для Я-концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов могут быть неуловимы из-за так называемого закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений, который проявляется и в супружеских конфликтах [8].

Существуют три аспекта межличностных отношений: когнитивный (как мы их видим и понимаем); аффективный (как мы к ним относимся); поведенческий (как мы в них поступаем) [8].

Причины супружеских конфликтов следующие:

- Степень удовлетворенности потребностей личности. Неудовлетворенная потребность означает, что определенная область личности находится в напряжении, а значит, человек как целостный организм также пребывает в состоянии напряжения. Это особенно характерно для базовых потребностей, таких как потребность в сексе или безопасности

- Величина пространства свободного движения личности, слишком ограниченное пространство свободного движения обычно приводит к усилению напряжения.

- Внешние барьеры: напряжение или конфликт зачастую приводит к тому, что человек пытается покинуть неприятную ситуацию.

- Конфликты в жизни группы зависят от того, насколько цели группы противоречат друг другу и насколько члены группы готовы принимать позицию партнера [8].

В.А. Сысенко причины всех супружеских конфликтов подразделяет на три большие категории: конфликты на почве несправедливого распределения обязанностей; конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей; ссоры из-за недостатков в воспитании [11].

Конфликты на почве несправедливого распределения обязанностей, вследствие чего и традиционная, и эгалитарная модели семьи могут оказаться вполне приемлемыми для семейного благополучия, если они удовлетворяют обоих супругов. Поиски этой согласованности могут быть сопряжены с конфликтами. Муж и жена могут ожидать от супружества очень разного и по-разному представлять свою семейную жизнь. При этом чем более эти представления не совпадают, тем менее прочной является семья и тем больше в ней возникает опасных для нее ситуаций. Если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими, ожидания и соответствующие им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной. Если представления не совпадают, то и потребности находятся во взаимном рассогласовании: мы стремимся удовлетворить вовсе не те потребности, которые являются актуальными для другого и, соответственно, ждем от него удовлетворения тех наших потребностей, которые он как раз удовлетворять

не собираемся. Конфликты на почве неудовлетворенности семейно-брачных потребностей обнаружены по возрастным особенностям супругов: если в молодом возрасте (20-30 лет) для женщин наиболее важна эмоциональная, сексуальная, душевная сторона отношений, то на отрезке 30-40 и 40-50 лет наряду с коммуникативной стороной все более значимой становится посвященность мужа семье (выполнение мужчиной отцовских обязанностей по отношению к детям), а после 50 лет – финансовая поддержка со стороны мужа и помощь по дому [8].

Выделяются следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей:

- Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенных потребностей в ценности и значимости своего «Я», нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительного, неуважительного отношения, обиды, оскорбления, необоснованная критика.

-Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.

- Психологическое отчуждение супругов, психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность, потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания.

- Конфликты, ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.

- Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов; вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи. Конфликты, ссоры, размолвки из-за неудовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, в устройстве домашнего очага и т.д.

-Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

- Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби [8].

В.А. Кан-Калик выделяет несколько типичных моделей поведения супругов.

Первая – стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например, в роли главы, стремление к самоутверждению обычно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье и осуществлять его коллегиально, при разумном единоначалии. Нередко здесь отрицательную роль играют «добрые» советы родителей.

Вторая – сосредоточенность супругов на своих делах, типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Здесь важно учитывать адаптационный фактор: поэтапное включение супруга в совместную деятельность постепенно приучает его к новой модели поведения, прямой же нажим обычно осложняет взаимоотношения.

Третья – дидактическая, один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр. Это модель общения ведет к нарушению сотрудничества в семье, утверждает систему общения «по вертикали».

Четвертая – «готовность к бою», супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте.

Пятая – «папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки весьма субъективны и порой далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей.

Шестая – озабоченность: в общении между супругами, в стиле и укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в качестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний [4].

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни:

- Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.

- Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.

- Не избегать трудностей: совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.

- Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угождать» друг другу.

- Знать цену мелочам: небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.

- Быть терпимым, уметь забывать обиды; не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.

- Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.
- Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.

- Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.

- Следить за собой: неаккуратность, безалаберность рождают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.

- Иметь чувство меры, умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику.

- Осознавать причины и последствия неверности.

- Не впадать в отчаяние: столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз [8].

В социальной психологии выделяют два вида источников возникновения супружеских конфликтов:

- Во-первых, внутренние: психологическая несовместимость; непонимание друг друга; невозможность удовлетворения различных потребностей; негативная модуляция мотивов заключения брака; завышенная самооценка или «звездный комплекс»; «синдром сгорания»; неадекватность «биоритмов любви» и т. д.

- Во-вторых, внешние: дефицит времени, уделяемого супругами семье; крайняя автономия двух «Я» - концепций; невозможность трудоустройства жены; отсутствие жилья или его неблагоустроенность; отсутствие мест в детских учреждениях; хозяйственно-бытовая неустроенность и др. Конфликты проявляются, как правило, в скрытой и открытой форме. Основными показателями скрытого конфликта являются: демонстративное молчание; резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии или недовольстве; отсутствие какого-либо, внешне проявляющегося, протеста при явной необходимости ответной реакции. Открытый конфликт проявляется чаще через: открытый разговор в корректной форме; словесное оскорбление; оскорбление физическими действиями и др. [8].

Тактика разрешения супружеских конфликтов, предложенная В.А. Сысенко:

- поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;

- постоянно демонстрировать взаимное уважение и почтение;

- стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и усмирять в себе проявление злобы, гнева, раздражительности и нервозности;

- не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;

- не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;

- шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;

- разрешать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;

- не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшее подозрение;

- помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств [11].

8. Проблемы и причины разводов.

Развод - прекращение брака путем его расторжения; порядок, условие и правовые последствия развода регулируются Семейным Кодексом. В современном понимании развод - это способ прекращения брака при жизни супругов путем его юридического расторжение [8].

Развод из явления чрезвычайного давно приобрел черты относительно «нормальной» тенденции развития общества. В результате роста разводов в обществе распространяются установки на легкость расторжения брака, что отрицательно сказывается на готовности супругов к преодолению трудностей. Особенно при разводе страдают дети, для которых он - потенциальный фактор десоциализации, источник многочисленных психолого-педагогических, медико-социальных, социально-правовых, материально-бытовых и прочих проблем. Рост числа расторгнутых браков, а значит, и детей в разведенных семьях накладывается на процессы, сопровождающие экономический кризис (социально-правовая незащищенность, бедность, безработица и пр.), в связи с чем проблемы, порождаемые разводом, воспринимаются острее [8].

Если в традиционном браке под разводом понимают разрыв отношений в юридическом, экономическом, психологическом плане, что влечет за собой реорганизацию жизни обоих супругов, то современные формы семейных отношений предполагают, что и после их прекращения психологические аспекты последствий расставания не только сохраняются, но и выходят на первый план [8].

Существуют разные психологические теории по поводу разводов. Некоторые психологи пытались объяснить развод через концепцию «толчка» - существовала благополучная семья, все было хорошо, но вдруг что-то случилось (измена, смерть, арест, болезнь и пр.), произошел толчок – и семья развалилась. Эмпирически это редко подтверждается. Обычно семью нельзя развалить одним толчком, видимо что-то назревало, и готовность к разводу уже была. Другая концепция пытается объяснить развод как «обратное развитие» (типа: симпатия – любовь – сближение – охлаждение – раздражение - распад) и утверждает, что это происходит в каждом браке. Но если в семье высокий уровень взаимоотношений, откровенности, гармоничность и удовлетворенность в сексуальных отношениях, то эта теория не подтверждается [8].

Причины разводов, выделяемые исследователями:

- укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;

- ориентация при создании семьи на личное счастье, прежде всего на взаимную супружескую любовь, повышенные требования к партнеру, выбранному по любви;

- недостаточно развитое чувство долга у одного из партнеров;

- разрушение семьи в случае, когда любовь приносится в жертву случайной связи.

По мнению отечественных социологов основные условия, предопределяющие развод - это урбанизация образа жизни, миграция населения, индустриализация страны, эмансипация женщин. Эти факторы снижают уровень социального контроля, делают жизнь людей в значительной степени анонимной, у них атрофируются чувства ответственности, устойчивой привязанности, взаимной заботы друг о друге. Но это лишь фон: каждый развод имеет собственные основные и сопутствующие причины и мотивы [8].

Шнейдер Л.Б. рассматривает следующие причины роста разводов:

- изменение функций семьи, а именно хозяйственной (экономической) стороны: женщина может зарабатывать больше, чем мужчина и становится как бы более независимой;

- успехи в борьбе за равноправие полов (феминизм);

- отсутствие негативных стереотипов у разведенных;

- освобождение от классовых, религиозных и национальных предрассудков;

- изменение темпа и стиля жизни в урбанизированном обществе;

- дифференцированность жизненного цикла;

- рост продолжительности жизни;

- усиление миграционных процессов;

- еще одна причина — снижение влияния родителей на выбор супруга [14].

Факторы, разрушающие брачно-семейные отношения:

- Вероятность связи между социальным происхождением человека и его отношением к разводу. Как известно, городское население разводится чаще, чем жители сельской местности.

- Различные типы социального давления на индивида в связи с разводом. Например, неодобрение брака или развода родственниками или значимыми для него лицами.

- Способ выбора брачных партнеров.

- Легкость или трудность супружеского приспособления между людьми различного социального происхождения [8].

Причинами развода могут быть не только напряженность отношений и тревожность в определенные кризисные периоды, но также много и других, как прямых, так и косвенных (казалось бы не имеющих к распаду семьи отношения) проблем. Наиболее распространенные факторы, входящие в группу риска разводов, т.е. увеличивающие вероятность распада брачно-семейных отношений:

- конфликтные отношения (развод) родителей одного из супругов;
- совместное проживание с родителями одного из супругов на их жилплощади;
- поздний или ранний возраст вступления в брак;
- деидеализация партнера;
- высокая личностная конфликтность одного или обоих супругов;
- неравный уровень образования и социального статуса супругов;
- профессиональная занятость женщины, в том числе «бикарьерная» семья;
- вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, разъезды, так называемая «дистантная» семья);
- измены, сексуальная неудовлетворенность в браке;
- отсутствие доверия в семейных отношениях;
- бесплодие одного из супругов, невозможность иметь детей;
- добрачная беременность (так называемые «стимулированные» браки);
- рождение ребенка в первые 1—2 года брака;
- употребление алкоголя и наркотиков [8].

Исследователи семейных отношений пришли к выводу, что бескризисное развитие семьи невозможно, однако не все причины ведут к разрушению. К негативным факторам, которые могут разрушить брак, относят:

- Перегрузки и физическое истощение, в этом кроется серьезная опасность. Особенно это касается тех молодых людей, которые только начали свою профессиональную или академическую карьеру. Опасно браться за все сразу: учиться в институте, работать полную рабочую неделю, нянчить детей — один грудной младенец, другой — только начал ходить, ремонтировать квартиру и заниматься бизнесом. Звучит невероятно, но факт: молодые пары как раз так и поступают. А потом удивляются, когда их семьи разваливаются. Они видят друг друга, когда сил уже ни на что не остается. Ситуация наиболее чревата опасностями, когда муж чрезмерно поглощен работой, а жена сидит дома с малышом дошкольного возраста. Сначала она чувствует себя очень одинокой, далее - страшно неудовлетворенной и, наконец, все это выливается в депрессию.

- Злоупотребление кредитом и ссоры по поводу денежных трат.

- Эгоистичность, в мире существует две группы людей: дающие и берущие. Брак между двумя дающими будет скорее всего счастливым. Частые трения неизбежны при браке между дающим и берущим.

- Вмешательство родителей, т.к. некоторые родители с трудом представляют, что их дети — взрослые, самостоятельные люди, и они, если живут поблизости, часто вмешиваются в жизнь молодых, подрывая их отношения.

- Нереальные ожидания, вызванные тем, что на пороге брака молодые ожидают чего-то поистине необыкновенного. Неизбежное разочарование — это эмоциональная ловушка.

- Пьянство и наркотики [8].

Стадии развода (Р. Кочюнас):

1. Стадия озлобленности характерна тем, что от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру; нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

2. Стадия переговоров самая сложная. Предпринимаются попытки восстановить брак и используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

3. Стадия депрессии наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться людей, не доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают заводить новые интимные отношения.

4. Стадия адаптации характерна цель – «перейти» в стадию приспособления к изменившимся условиям жизни. В тех случаях, когда после развода остается неполная семья, детям также необходима поддержка в адаптации к новой ситуации [8].

Список использованных источников

1. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 208 с.

2. Варга, А.Я. Введение в системную семейную психотерапию / А.Я. Варга. – Издательство, Когито-Центр , 2017. – 182с

3. Жукова, М.В. Психология семьи и семейного воспитания: конспекты лекций / М.В. Жукова, В.Н. Запорожец, К.И. Шишкина. – Челябинск : Цицеро, 2014. – 224 с.

4. Кан-Калик, В. А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-калик. – М. : Просвещение, 1987. – 190 с.

5. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А. Карабанова. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.

6. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М.: Медицина 1991. – 438 с.

7. Обозова, А.Н. Психологические проблемы службы семьи и брака / А.Н. Обозова // Вопросы психологии. – 1984. – №3. – С. 104-111.

8. Прохорова, О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебно-методическое пособие по курсу / О.Г. Прохорова. – М. : Юрайт, 2005. – 398 с.

9. Психология. Словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Полит. Лит-ра, 1990. – С. 1987.

10. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / А.С. Спиваковская. –СПб. : ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 304 с.

11. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты /В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.

12. Черняк, Е. М. Социология семьи / Е.М. Черняк. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2004. – 238 с.

13. Шавалеева, А.Р. Особенности общения и межличностных отношений супругов в современной молодой семье / А.Р. Шавалеева, В.И. Айдаров // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 6. – С. 143-145.

14. Шнейдер, Л.Б Семейная психология / Л.Б. Шнейдер. – М. : Академический проект, 2006. – 768 с.

15. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2008. – 672 с.

Тема 1.3. Психологические маркеры семейного неблагополучия.

Содержание:

1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана.
2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия.
3. Причины и симптоматика видов насилия в семье.
4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка.
5. Характеристика стилей семейного воспитания.
6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье.
7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении.
8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.

Основные термины и понятия: семья, семейное неблагополучие, насилие в семье, стили семейного воспитания, семья, находящаяся в социально-опасном положении.

1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана.

Американский психотерапевт Стивен Карпман в 1968 году предложил свою модель того, как люди часто взаимодействуют между собой. Предполагается, что человек «примеряет» одну из трех социальных ролей, поэтому модель называется треугольником Карпмана [7].

Звучит парадоксально, но в треугольнике могут крутиться и двое-трое человек, и даже целые группы людей. При этом ролей в нем всегда три: **спасатель**, **жертва** и **контролер-диктатор** (он же преследователь). Участники периодически меняются ролями, но все они являются манипуляторами и здорово портят себе и близким жизнь.

Благодаря Карпману эту модель часто используют в психологии и психотерапии. Она не была подтверждена экспериментально, но до сих пор пользуется популярностью, так как достаточно просто и доступно объясняет психологические проблемы человека [7].

Роль № 1. Жертва

Для жертвы жизнь — это страдание. Все к ней несправедливы, она устает и не справляется. Жертве то обидно, то страшно, то стыдно. Она завидует и ревнует. Ей не хватает ни сил, ни времени, ни желания сделать что-то для улучшения своей жизни. Она инертна. Жертве страшно, она боится жизни и ждет от нее только плохого [7].

Роль № 2. Диктатор/ Агрессор/ Преследователь

Он тоже смотрит на жизнь как на врага и источник проблем. Он напряжен, раздражен, зол и боится. Не может забыть прошлые

проблемы и постоянно пророчит новые беды в будущем. Он контролирует и критикует ближних, чувствует невыносимый груз ответственности и очень от этого устает. Его энергия на нуле, а еще он часто является агрессором [7].

Роль № 3. Спасатель

Согласно Карпману, спасатель испытывает жалость к жертве и злость к контролеру. Он считает, что вынужден помогать другим. При этому спасателю кажется, что он на голову выше прочих, и он упивается осознанием своей миссии. На самом деле он никого не спасает, потому что никто его об этом не просил. Для спасателя его «нужность» кому-то — это иллюзия. Цель всех его действий и советов — самоутверждение, а не реальная помощь. Спасатели часто выбирают эту роль из-за низкой самооценки. Такие люди по своей воле вступают в созависимые отношения, а еще им свойственно ощущать постоянное чувство вины. При этом помощь другим отнимает у спасателя большое количество ресурсов и сил [7].

Примеры треугольников Карпмана

Треугольник как психологическая модель предполагает следующее:

- Контролер-диктатор не дает покоя жертве, он «строит» ее, критикует, может заставлять что-то делать.
- Жертва старается, мучается, устает и жалуется.
- Спасатель утешает, советует, подставляет уши и выполняет функцию жилетки для слез.

Жертва, спасатель и контролер периодически меняются ролями. Такая мелодрама может длиться многие годы, люди порой даже не осознают, что прочно застряли в треугольнике. Они могут думать, что на самом деле их устраивает положение вещей. Контролеру есть на кого изливать свой негатив и есть кого винить в своих бедах, спасателю нравится быть в роли героя, а жертва получает сочувствие и избавляется от ответственности за свою жизнь [7].

Все они зависят друг от друга, потому что источник своих проблем видят в ком-то другом, но только не в себе. По сути говоря, и жертвы, и спасатели, и преследователи пытаются изменить другого человека так, чтобы он служил их целям [7].

Пример № 1: Для треугольника Карпмана в личных отношениях характерно то, что партнеры переключаются между ролями и то контролируют, то спасают друг друга. Такие отношения точно не имеют ничего общего с любовью. Можно говорить только про желание доминировать, жалость к себе, изматывающие претензии и оправдания. Но не про любовь, поддержку и счастье [7].

Пример № 2: Если муж и жена живут в треугольнике Карпмана, переключаясь между ролями жертвы, спасателя и контролера, их ребенок неизбежно будет затянут в эту схему. Скорее всего, его будут ограничивать в самостоятельности и принятии решений, возможно, даже полностью лишат возможности выбора. Не специально: просто люди, живущие в треугольнике, думают, что защищают таким образом своего ребенка. Такие родители часто играют на чувстве долга, стыда, вины, жалости [7].

2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия.

Семейное неблагополучие рассматривается как создание неблагоприятных условий для развития ребенка (М.И. Буянов). Неблагополучная для ребенка семья - это не синоним асоциальной семьи. Существует множество семей, о которых с формальной точки зрения ничего плохого сказать нельзя, но для конкретного ребенка эта семья будет неблагополучной, если в ней есть факторы, неблагоприятно воздействующие на личность ребенка, усугубляющие его отрицательное эмоционально - психическое состояние. Душевное состояние и поведение ребенка является своеобразным индикатором семейного благополучия. **«Дефекты воспитания» - как считает М.И. Буянов, - это есть первейший и главнейший показатель неблагополучия семьи»** [4].

Неблагополучные семьи - это семьи с низким социальным статусом, в какой - либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно, не справляющиеся с возложенными на них функциями, их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большим трудностями, медленно, мало результативно [1].

Под термином «неблагополучной», часто понимают такую семью, в которой

нарушена структура,
размыты внутренние границы,
обесцениваются или игнорируются основные семейные функции,
имеются явные или скрытые дефекты воспитания,
вследствие чего нарушается психологический климат в ней,
и появляются «трудные дети» [1].

Неблагополучные семьи условно можно разделить на две большие группы, каждая из которых включает несколько разновидностей:

- первую группу составляют семьи с явной (открытой) формой неблагополучия - так называемые конфликтные, проблемные семьи, асоциальные, аморально-криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов (в частности - неполные).
- вторую группу представляют внешне респектабельные семьи, образ жизни которых не вызывает беспокойства и нареканий со стороны общественности. Однако ценностные установки и поведение родителей резко расходятся с общечеловеческими моральными ценностями, что не может не сказаться на нравственном облике воспитывающихся в таких семьях детей. Отличительной особенностью этих семей является то, что взаимоотношения их членов на внешнем, социальном уровне производят благоприятное впечатление, а последствия неправильного воспитания на первый взгляд незаметны, что иногда вводит окружающих в заблуждение, тем не менее, они оказывают деструктивное влияние на личностное формирование детей. Эти семьи отнесены к категории внутренне

неблагополучных (со скрытой формой неблагополучия) и разновидности таких семей довольно многообразны [1].

Отличительной особенностью семей с **явной (внешней) формой** неблагополучия является то, что формы этого типа семей имеют ярко выраженный характер, проявляющийся одновременно в нескольких сферах жизнедеятельности семьи (например, на социальном и материальном уровне), или же исключительно на уровне межличностных отношений, что приводит к неблагоприятному психологическому климату в семейной группе. Обычно в семье с явной формой неблагополучия ребенок испытывает физическую и эмоциональную отверженность со стороны родителей (недостаточная забота о нем, неправильный уход и питание, различные формы семейного насилия, игнорирование его душевного мира переживаний). Вследствие этих неблагоприятных внутрисемейных факторов у ребенка появляются чувство неадекватности, стыд за себя и родителей перед окружающими, страх и боль за свое настоящее и будущее [15].

Среди внешне неблагополучных семей наиболее распространенными являются те, в которых один или несколько членов зависимы от употребления психоактивных веществ, прежде всего алкоголя и наркотиков. Совместная жизнь с больным алкоголизмом приводит к серьезным психическим нарушениям у других членов семьи, комплекс которых обозначается специалистами таким термином, как созависимость. Созависимость возникает в ответ на затянувшуюся стрессовую ситуацию в семье и приводит к страданиям всех членов семейной группы. Особенно в этом плане уязвимыми являются дети [1].

Важнейшие **особенности процесса взросления детей из «алкогольных» семей** заключаются в том, что

- Дети вырастают с убеждением, что мир - это небезопасное место и доверять людям нельзя;

- Дети вынуждены скрывать свои истинные чувства и переживания, чтобы быть принятыми взрослыми; не осознают своих чувств, не знают, в чем их причина и что делать с этим, но именно сообразно с ними они строят свою жизнь, отношения с другими людьми, с алкоголем и наркотиками. Дети переносят свои душевные раны и опыт во взрослую жизнь, часто становясь химически зависимыми. И вновь появляются те же проблемы, что были в доме их пьющих родителей;

- Дети чувствуют эмоциональное отвержение взрослых, когда по неосмотрительности допускают ошибки, когда не оправдывают ожидания взрослых, когда открыто, проявляют свои чувства и заявляют о своих потребностях;

- Дети, особенно старшие в семье, вынужденно берут на себя ответственность за поведение их родителей;

- Родители могут не воспринимать ребенка как отдельное существо, обладающее собственной ценностью, считают, что ребенок должен чувствовать, выглядеть и делать то же, что и они;

- Самооценка родителей может зависеть от ребенка. Родители могут относиться к нему, как к равному не давая ему возможности быть ребенком [4].

Среди явно неблагополучных семей большую группу составляют **семьи с нарушением детско - родительских отношений**. В них десоциализируются влияние на детей проявляются не прямо через образцы аморального поведения родителей, как это бывает в «алкогольных» семьях, а косвенно, вследствие хронических осложненных, фактически нездоровых отношений между супругами, которые характеризуются отсутствием взаимопонимания и взаимоуважения, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия [4].

Конфликтные семьи. Это такие семьи, в которых постоянно имеются сферы, где сталкиваются интересы, намерения, желания всех или нескольких членов семьи (супругов, детей, других родственников, проживающих совместно), порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния, непрекращающуюся неприязнь супругов друг к другу. **Конфликт** - хроническое состояние такой семьи. Независимо от того является ли конфликтная семья шумной, скандальными, где повышенные тона, раздраженность становятся нормой взаимоотношений супругов, или тихая, где супружеские отношения отмечены полным отчуждение, стремление избегать всякого взаимодействия, она отрицательно влияет на формирование личности ребенка и может стать причиной различных асоциальных проявлений в виде отклоняющегося поведения. В конфликтных семьях часто отсутствует психологическая поддержка. Характерной особенностью конфликтных семей является так же нарушение общения между ее членами. Как правило, за затяжными, неразрешенным конфликтом или ссорой скрывается неумение общаться. Конфликтные семьи более «молчаливы», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются информацией, избегают лишних разговоров. В таких семьях практически никогда не говорят «мы», предпочитая говорить только «я», что свидетельствует о психологической изолированности брачных партнеров, их эмоциональной разобщенности.

Своеобразным индикатором семейного благополучия или неблагополучия оказывается поведение ребенка. Корни неблагополучия в поведении детей разглядеть легко, если дети вырастают в семьях явно неблагополучных. Гораздо труднее сделать это применительно к тем «трудным» детям и подросткам, которые воспитывались в семьях вполне благополучных. И только пристальное внимание к анализу семейной атмосферы, в которой проходила жизнь ребенка, попавшего в «группу риска», позволяет выяснить, что благополучие было относительным. Внешне урегулированные отношения в семьях зачастую являются своеобразным прикрытием царящего в них эмоционального отчуждения как на уровне супружеских, так и детско-родительских отношений. Дети нередко испытывают острый дефицит родительской любви, ласки и

внимания из - за служебной или личной занятости супругов. Следствием такого семейного воспитания детей довольно часто становится ярко выраженный эгоизм, заносчивость, нетерпимость, трудности общения со сверстниками и взрослыми [1].

Классификация семей, в основе которой положен критерий - формы скрытого семейного неблагополучия (по В.В. Юстицкису): семья «недоверчивая», «легкомысленная», «хитрая» [8].

«Недоверчивая» семья. Характерная черта - повышенная недоверчивость к окружающим (соседям, знакомым, товарищам по работе, работникам учреждений, с которыми представителям семьи приходится общаться). Члены семьи заведомо считают всех недоброжелательными или просто равнодушными, а их намерения по отношению к семье враждебными.

Такая позиция родителей формирует и у самого ребенка недоверчиво-враждебное отношение к другим. У него развиваются подозрительность, агрессивность, ему все труднее вступать в дружеские контакты со сверстниками. Дети из подобных семей наиболее уязвимы для влияния антиобщественных групп, так как им близка психология этих трупп: враждебность к окружающим, агрессивность. Поэтому с ними, нелегко установить душевный контакт и завоевать их доверие, так как они заранее не верят в искренность и ждут подвоха.

«Легкомысленная» семья. Отличается беззаботным отношением к будущему, стремлением жить одним днем, не заботясь о том, какие последствия сегодняшние поступки будут иметь завтра. Члены такой семьи тяготеют к сиюминутным удовольствиям, планы на будущее, как правило, неопределенны. Если кто-то и выражает неудовлетворенность настоящим и желание жить иначе, он не задумывается об этом всерьез. Дети в таких семьях вырастают слабовольными, неорганизованными, их тянет к примитивным развлечениям. Проступки они совершают чаще всего по причине бездумного отношения к жизни, отсутствия твердых принципов и несформированности волевых качеств.

В **«хитрой» семье**, прежде всего, ценят предприимчивость, удачливость и ловкость в достижении жизненных целей. Главным считается умение добиваться успеха кратчайшим путем, при минимальной затрате труда и времени. При этом члены такой семьи порой легко переходят границы дозволенного. Законы и нравственные нормы. К таким качествам, как трудолюбие, терпение, настойчивость, отношение в подобной семье скептическое, даже пренебрежительное. В результате такого «воспитания» формируется установка: главное - не попадаться.

Следует также отнести и другие формы семейного неблагополучия, которые можно отнести к **скрытым формам:**

Семьи, ориентированные на успех ребенка. Родители внушают детям стремление к достижениям, что часто сопровождается чрезмерной боязнью неудачи. Ребенок чувствует, что все его положительные связи с родителями зависят от его успехов, боится, что его будут любить, лишь пока

он все делает хорошо. Эта установка даже не требует специальных формулировок: она так ясно выражается через повседневные действия, что ребенок постоянно находится в состоянии повышенного эмоционального напряжения только по причине ожидания вопроса о том, как обстоят его школьные (спортивные, музыкальные и т.п.) дела. Он заранее уверен, что его ждут «справедливые» упреки, назидания, а то и более серьезные наказания, если ему не удалось добиться ожидаемых успехов.

Псевдовзаимные и псевдовраждебные семьи. Для описания нездоровых семейных отношений, которые носят скрытый, завуалированный характер, некоторые исследователи используют понятие гомеостаза, подразумевая под этим семейные узы, которые являются сдерживающими, обедненными, стереотипными и почти неразрушимыми. Наиболее известными являются две формы таких отношений - псевдовзаимность и псевдовраждебность. В обоих случаях речь идет о семьях, члены которых связаны между собой бесконечно повторяющимися стереотипами эмоциональных взаимореагирований и находятся в фиксированных позициях в отношении друг к другу, препятствующих личностному и психологическому отделению членов семьи. Псевдовзаимные семьи поощряют выражение только теплых, любящих, поддерживающих чувств, а враждебность, гнев, раздражение и другие негативные чувства всячески скрывают и подавляют. В псевдовраждебных семьях, наоборот, принято выражать лишь враждебные чувства, а нежные - отвергать.

Псевдосолидарные, или псевдосотрудничающие семьи. Подобная форма супружеского взаимодействия может быть перенесена и в сферу детско-родительских отношений, что не может не отразиться на формировании личности ребенка. Он не столько учится чувствовать, сколько «играть в чувства», причем ориентируясь исключительно на положительную сторону их проявления, оставаясь при этом эмоционально холодным и отчужденным. Став взрослым, ребенок из такой семьи, несмотря на наличие внутренней потребности в заботе и любви, будет предпочитать невмешательство в личные дела человека, пусть даже самого близкого, а эмоциональное отстранение вплоть до полного отчуждения возведет в свой главный жизненный принцип.

Исследователи, занимающиеся изучением психологии подобных семей, выделяют в качестве наиболее распространенных **три конкретных формы** наблюдающегося в них **неблагополучия**: *соперничество, мнимое сотрудничество и изоляция.*

Соперничество проявляется в виде стремления двух или более членов семьи обеспечить себе главенствующее положение в доме. На первый взгляд, это - главенство в принятии решений: финансовых, хозяйственных, педагогических (касающихся воспитания детей), организационных и т.п. Известно, что проблема лидерства в семье особенно остро стоит в первые годы брака: муж и жена нередко ссорятся из-за того, кому из них быть главой семьи

Соперничество является свидетельством того, что настоящего главы в семье нет. Ребенок в такой семье растет с отсутствием традиционного разделения ролей в семье, что является нормой выяснение кто в «семье главный» при каждом удобном случае. У ребенка формируется мнение, что конфликты это норма.

Мнимое сотрудничество. Такая форма семейного неблагополучия, как мнимое сотрудничество тоже довольно распространена, хотя на внешнем, социальном, уровне «прикрыта» кажущимися гармоничными отношениями супругов и других членов семьи. Конфликтов между мужем и женой или супругами и их родителями на поверхности не видно. Но это временное затишье продолжается лишь до того момента, пока кто-то из членов семьи не меняет своей жизненной позиции. Мнимое сотрудничество может отчетливо проявиться и в ситуации, когда, наоборот, кто-то из членов семьи-(чаще жена) после длительного периода занятий только домашними делами решает включиться в профессиональную деятельность. Карьера требует много сил и времени, поэтому, естественно, домашние дела, которые выполняла только жена, приходится перераспределять между другими членами семьи и чему они не готовы. В такой семье у ребенка не формируется установка на сотрудничество с членами своей семьи, находить компромисс. Наоборот, он считает, что каждый должен поддерживать другого, пока это не идет вразрез его личным интересам.

Изоляция. Наряду с соперничеством и мнимым сотрудничеством довольно распространенной формой семейной неблагополучия является изоляция. Относительно простой вариант подобной трудности в семье - психологическая изолированность кого-то одного в семье от других, чаще всего это овдовевший родитель одного из супругов. Несмотря на то, что живет в доме своих детей непосредственного участия в жизни семьи он не принимает: никто не интересуется его мнением по тем или иным вопросам, его не привлекают к обсуждению важных семейных проблем и даже о самочувствии не спрашивают, так, как всем известно, что «он всегда хворает» К нему просто привыкли, как к предмету интерьера и считают своим долгом только позаботиться о том, чтобы он был своевременно накормлен. Возможен вариант взаимной изоляции двух или более членов семьи. Например, эмоциональное отчуждение супругов может привести к тому, что каждый из них предпочитает большую часть времени проводить за пределами семьи, имея свой круг знакомых, дел и развлечений. Оставаясь супругами чисто формально, оба скорее отбывают, чем проводят время дома. Семья держится либо на необходимости воспитывать детей, либо из престижных, финансовых и других подобных соображений. **Взаимоизолированными** могут стать молодая и родительская семьи, проживающие под одной крышей. Подчас они и домашнее хозяйство ведут отдельно, как две семьи в коммунальной квартире. Разговоры вращаются, главным образом, вокруг бытовых проблем: чья очередь убирать в местах общего пользования, кому и сколько платить за коммунальные услуги и т.п. В такой семье ребенок наблюдает ситуацию эмоционального, психологического, а подчас и физической изолированности членов семьи. У

такого ребенка нет чувства привязанности к семье, он не знает что такое переживание за другого члена семьи, если тот старый или больной.

Семейное благополучие явление относительное и может носить временный характер. Часто вполне благополучная семья переходит в категорию либо явно, либо скрыто неблагополучных семей. Поэтому необходимо постоянно проводить работу по профилактике семейного неблагополучия.

Влияние неблагополучной семьи на развитие и воспитание ребенка

Семейное воспитание – это управляемая система взаимоотношений родителей с детьми, и ведущая роль в ней принадлежит родителям. Именно им необходимо знать, какие формы взаимоотношений с собственными детьми способствуют гармоничному развитию детской психики и личностных качеств, а какие, наоборот, препятствуют формированию у них нормального поведения и в большинстве своем ведут к трудновоспитуемости и деформации личности [4].

Неправильный выбор форм, методов и средств психолого-педагогического воздействия, как правило, ведет к возникновению у детей нездоровых представлений, привычек и потребностей, которые ставят их в ненормальные отношения с обществом. Довольно часто родители видят свою воспитательную задачу в том, чтобы добиться послушания. Поэтому нередко даже не пытаются понять ребенка, а стремятся как можно больше поучать, ругать, читать длинные нотации, забывая о том, что нотация -- это не живая беседа, не разговор по душам, а навязывание «истин», которые взрослым кажутся бесспорными, а ребенком зачастую не воспринимаются и не принимаются, потому что просто не понимаются. Подобный способ суррогатного воспитания дает формальное удовлетворение родителям и совершенно бесполезен (и даже вреден) для воспитываемых таким образом детей [5].

Одной из особенностей семейного воспитания является постоянное присутствие перед глазами детей образца поведения своих родителей. Подражая им, дети копируют как положительные, так и отрицательные поведенческие характеристики, научаются правилам взаимоотношений, которые не всегда соответствуют общественно одобряемым нормам. В конечном итоге это может вылиться в асоциальные и противоправные формы поведения.

Специфические особенности семейного воспитания наиболее ярко проявляются в целом ряде трудностей, с которыми сталкиваются родители, и ошибках, которые они допускают, что не может не сказаться негативным образом на формировании личности их детей. В первую очередь это касается стиля семейного воспитания, выбор которого чаще всего определяется личными взглядами родителей на проблемы развития и личностного становления своих детей.

Стиль воспитания зависит не только от социокулътурных правил и норм, представленных в виде национальных традиций в воспитании, но и от педагогической позиции (точки зрения) родителя относительно того, как

должны строиться детско-родительские отношения в семье, на формирование каких личностных черт и качеств у детей должны направляться его воспитательные воздействия. В соответствии с этим родитель определяет модель своего поведения в общении с ребенком [8].

Варианты родительского поведения.

- **Строгий** - родитель действует в основном силовыми, директивными методами, навязывая свою систему требований, жестко направляя ребенка по пути социальных достижений, при этом зачастую блокируя собственную активность и инициативность ребенка. Этот вариант в целом соответствует авторитарному стилю.

- **Объяснительный** - родитель апеллирует к здравому смыслу ребенка, прибегает к словесному объяснению, полагая ребенка равным себе и способным к пониманию обращенных к нему разъяснений.

- **Автономный** - родитель не навязывает решение ребенку, позволяя ему самому найти выход из сложившейся ситуации, предоставляя ему максимум свободы в выборе и принятии решения, максимум самостоятельности, независимости; родитель поощряет ребенка за проявление этих качеств.

- **Компромиссный** - для решения проблемы родитель предполагает ребенку что - либо привлекательное взамен совершения им непривлекательного для него действия или разделить обязанности, трудности пополам. Родитель ориентируется в интересах и предпочтениях ребенка, знает, что можно предложить взамен, на что переключить внимание ребенка.

- **Содействующий** - родитель понимает, в какой момент ребенку нужна его помощь и в какой степени он может и должен ее оказать. Он реально участвует в жизни ребенка, стремится помочь, разделить с ним его трудности.

- **Сочувствующий** - родитель искренне и глубоко сочувствует и сопереживает ребенку в конфликтной ситуации, не предпринимая, однако, каких - либо конкретных действий. Он тонко и чутко реагирует на изменения в состоянии, настроении ребенка.

- **Потакающий** - родитель готов предпринять любые действия, даже в ущерб себе, для обеспечения физиологического и психологического комфорта ребенка. Родитель полностью ориентирован на ребенка: он ставит его потребности и интересы выше своих, а часто и выше интересов семьи в целом.

- **Ситуативный** - родитель принимает соответствующее решение в зависимости от той ситуации, в которой он находится; у нет универсальной стратегии воспитания ребенка. Система требований родителя и стратегия воспитания лабильная и гибкая.

- **Зависимый** - родитель не чувствует уверенности в себе, своих силах и полагается на помощь и поддержку более компетентного окружения (воспитатели, педагоги и ученые) или перекладывает на него свои обязанности. Большое влияние на родителя оказывает педагогическая и

психологическая литература, из которой он пытается почерпнуть необходимые сведения о «правильном» воспитании своих детей [8].

В литературе выделяются следующие стили родительского поведения:

- **«Командир-генерал»**. Этот стиль исключает альтернативы, держит события под контролем и не позволяет выражать негативные эмоции. Основными средствами воздействия на ребенка такие родители считают приказы, команды и угрозы, призванные эффективно контролировать ситуацию.

- **«Родитель-психолог»**. Некоторые родители выступают в роли психолога и пытаются анализировать проблему. Они задают вопросы, направленные на диагностику, интерпретацию и оценку, предполагая, что обладают высшим знанием. Это в корне убивает попытки ребенка открыть свои чувства. Родитель-психолог стремится вникнуть во все детали с единственной целью -- направить ребенка по правильному пути.

- **«Судья»**. Этот стиль родительского поведения позволяет считать ребенка виновным да вынесения приговора. Единственное, к чему стремится такой родитель, - доказать собственную правоту.

- **«Священник»**. Стиль родительского поведения, близкий к учительскому. Поучения сводятся преимущественно к морализированию по поводу происходящего. К сожалению, этот стиль безлик и не имеет успеха в решении семейных проблем.

- **«Циник»**. Такие родители обычно полны сарказма и стараются, так или иначе, унизить ребенка. Основное его «оружие» - насмешки, прозвища, сарказм или шутки, способные «положить ребенка на лопатки» [1].

3. Причины и симптоматика видов насилия в семье.

Насилие – реальное или выраженное в форме угрозы преднамеренное применение физической силы или власти против личности, социальной группы или общества, приводящее к негативным последствиям, наносящим вред человеку (*боли, увечья, смерти, психологической травме, нарушение развития и депривации*) (Е.П. Ильин) [6].

Виды насилия:

- Физическое насилие
- Отсутствие заботы о детях (пренебрежение)
- Эмоциональное (психическое) насилие
- Психологическое насилие
- Сексуальное насилие [1].

Физическое насилие

Действия или отсутствие действий со стороны родителей или других взрослых, а также сверстников или других детей, в результате которых физическое или умственное здоровье ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения.

Например, телесные наказания, удары ладонью или кулаком, пинки, царапанье, ожоги, удушение, грубые хватания, щипки, толкание, плевки, применение палки, ремня, ножа и т.д. [5].

Влияние на ребенка (поведенческие, психологические и медицинские индикаторы):

- При повреждении любых органов тела происходит нарушения в органах чувств, задержка развития, малоподвижность;
- Дети могут становиться агрессивными, тревожными, что сказывается на их отношении с другими людьми;
- Могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными, избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками;
- Страх физического контакта, боязнь идти домой;
- Тревога, когда плачут другие дети, тики, сосание пальцев, раскачивание.
- Наличие телесных повреждений.
- Отказ от медицинской помощи, противоречивые показания о происхождении повреждений.
- Повторяющаяся госпитализация [1].

Таблица 1. 2 - Наличие телесных повреждений

Раны и синяки	Разные по времени возникновения. В разных частях тела (например, на спине и груди одновременно). Непонятного происхождения. Имеют особую форму предмета (например, имеет форму пряжки ремня, ладони, прута).
Царапины и рубцы	Царапины у любого ребенка, особенно на лице. Царапины на спине, царапины необычной формы, свидетельствующие о применении инструментов, укусы, ссадины, нанесенные каким-либо инструментом или рукой, ссадины на различных стадиях лечения.
Ожоги	Ожоги от погружения в горячую жидкость, сигаретные ожоги, след от веревки, сухой ожог, как если бы ребенка заставили сесть на горячую поверхность или что-то горячее приложили к коже.
Ссадины	На губе, глазу или другой части лица, любая ссадина на внешних половых органах.
Травмы скелета	Переломы ребер, переломы челюсти, черепные травмы, перелом или травма позвоночника, повторная травма одного и того же места, травмы, причиненные вследствие сильного выкручивания или вытягивания.
Травмы головы	Отсутствие волос и синяки, кровоподтеки на коже головы, гематомы на черепе, полученные в результате сильного удара, кровоизлияния на сетчатке глаза или отслоение сетчатки, переломы челюсти и носа, расшатанные или выбитые зубы.
Внутренние травмы в результате ударов по животу	Кровоизлияния в кишечнике, разрыв брюшной вены, перитонит, разрыв (ушиб) печени, селезенки и поджелудочной железы, травма почек, напряженность брюшины или мягкость брюшной полости.

Отсутствие заботы о детях (пренебрежение)

Пренебрежением к ребенку считается невнимание к основным нуждам ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском обслуживании, присмотре. К пренебрежительному отношению относится безнадзорность и беспризорность[5].

Показатели отсутствия заботы о ребенке

- Отказ от ребенка
- Недостаток заботы
- Отсутствие подходящей одежды и хорошей гигиены
- Нехватка медицинской помощи или услуг дантиста
- Недостаток соответствующего образования
- Недостаток необходимого питания
- Нехватка необходимого крова

При определении отсутствия заботы, обратите внимание на:

- Проявление бедности, а не отсутствие заботы.
- Различные культурные ценности и ожидания.
- Различные методы воспитания детей.

Влияние на ребенка

- Не растет, не набирает подходящего веса или теряет вес. Ребенок постоянно голодает, попрошайничает или крадет пищу;
- Брошенный, без присмотра, не имеет подходящей одежды, жилища;
- Нет прививок, нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи;
- Не ходит в школу, прогуливает школу, приходит в школу слишком рано и уходит из нее слишком поздно;
- Устает, апатичен;
- Депривирован, эмоционально холоден, имеет отклонения в поведении, часто асоциален, проявляет вандализм или агрессию по отношению к другим[5].
-

Эмоциональное насилие

- обвинение в адрес ребенка (брань, крики);
- принижение его успехов, унижение его достоинства;
- отвержение ребенка;
- длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
- принуждение к одиночеству;
- совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям;
- похищение ребенка;
- причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка [1].

В последнее время выделяют **психологическое насилие** – игнорирование ребенка и его нужд, подчеркнутую холодность в отношении

ребенка, пассивное насилие, в отличие от активного эмоционального насилия.

Сексуальное насилие

Любой контакт или взаимодействие между ребенком и человеком, старше его по возрасту, в котором ребенок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции. Это:

- Ласка и трогание запретных частей тела, эротизированная забота;
- Демонстрация половых органов, использование ребенка для сексуальной стимуляции взрослого (развратные действия);
- Изнасилование в обычной форме, орально-генитальный и анально-генитальный контакт;
- Сексуальная эксплуатация (порнографические фотографии и фильмы с детьми, проституция) [1].

Влияние на ребенка

- ребенок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;
- может сексуально приставать к детям, подросткам, взрослым;
- может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;
- может жаловаться на физическое нездоровье;
- девочка может забеременеть;
- ребенок может заболеть болезнями, передающимися половым путем;
- скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослыми или со сверстником) из-за беспомощности и привыкания, а также угрозы со стороны обидчика [1].

4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка.

- Задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;
- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);
- уступчивость, податливость;
- ночные кошмары, нарушения сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность [1].

5. Характеристика стилей семейного воспитания.

Э.Г. Эйдемиллер [8] описывает большое количество стилей аномального семейного воспитания. Различия между данными стилями выражаются в эмоциональной включенности родителей в жизнь ребенка, степени контроля и заботы, понимании родителями содержания детских возрастных и индивидуальных потребностей.

1. **Гипопротекция:** недостаток опеки и контроля над поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка.

2. **Доминирующая гиперпротекция**: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя.

3. **Потворствующая гиперпротекция:** воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, результирующие непомерно высокий уровень притязаний подростка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы.

4. **Эмоциональное отвержение**: игнорирование потребностей подростка, нередко жестокое обращение с ним. Скрываемое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недовольстве ребенком, постоянном ощущении родителей, что он не «тот», не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае освободиться как-нибудь от обузы.

5. **Повышенная моральная ответственность:** не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на подростка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни — все это естественно сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям [8].

6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье.

Для здоровой (функциональной) семьи характерны:

✓ сильная родительская позиция с четкими семейными правилами,

✓ гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и взрослыми членами семьи,

✓ наличие «образцов» поведения и взаимоотношений,

✓ эмоционально теплые связи между поколениями, которые составляют основу «семейной памяти».

Детский психиатр И.И. Буянов: **дефекты воспитания** – это и есть первейший и главнейший показатель неблагополучной семьи; ни материальные, ни бытовые, ни престижные показатели не характеризуют степень благополучия или неблагополучия семьи, – только отношение к ребенку [4].

Дж. Боулби вводит термин «патогенное родительское воспитание» (pathogenic parenting), определяя его как ключевой фактор многих невротических симптомов, личностных расстройств, семейных и супружеских проблем [2].

Взаимоотношения внутри неблагополучных семей характеризуются следующими особенностями (В. А. Арамавичюте):

1) ограниченностью сферы общения (не поддерживают постоянных связей или совсем не общаются, избегают друг друга и т. п.);

2) односторонностью общения (семью объединяют в основном материальные, бытовые вопросы, а социальные, нравственные вопросы, проблемы культурных ценностей не входят в круг ее общих интересов); *однако нередко между одними членами семьи возможно отчуждение, между другими наблюдаются яркие эмоциональные отношения;*

3) недостаточностью эмоциональных компонентов (единство, солидарность, духовная близость, душевное тепло; любовь лишь изредка служит фоном общения);

4) неустойчивостью эмоциональных связей (очень часто нарушается эмоциональное равновесие отдельных членов семьи, тем самым — внутренняя гармония взаимоотношений) [1].

Причины дезорганизации семейных отношений

И.Б. Пономарев и Е.А. Пономарева выделяют пять основных причин дезорганизации семейных отношений

1) социально-экономические условия (хроническое безденежье, нищета, отсутствие нормальных условий жизни), которые часто служат причиной дезорганизации, конфликтности семейных отношений;

2) социально-психологические причины (семейные конфликты), связанные со спецификой взаимоотношения и общения супругов;

3) личностные причины (акцентуации характера, особенности личности супругов);

4) негативные межличностные отношения (недоверие, безразличие, недовольство), которые могут некоторое время не находить отражения в общении супругов;

5) дезорганизация общения супругов, которая выражается в язвительности, грубости, невнимательности, провоцирует конфликты на поведенческом уровне [6].

7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении.

Работа учреждения образования по сопровождению учащихся, находящихся в социально опасном положении, начинается с профилактической работы, которая включает в себя:

- создание базы нормативных документов, регламентирующих деятельность социально-педагогической, психологической службы (в том числе по сопровождению семьи, несовершеннолетние дети которой признаны находящимися в социально опасном положении);
- организацию методической базы, содержащей коррекционные и профилактические мероприятия, диагностические методики;
- изучение новинок методической литературы по вопросам коррекционной и профилактической работы с неблагополучной семьей;
- выявление, изучение и распространение наиболее ценного опыта работы по взаимодействию с семьей;
- подготовка материалов для осуществления работы по сопровождению семьи (памятки, общие рекомендации, выработка алгоритма деятельности)
- совместное составление индивидуального плана защиты прав и законных интересов несовершеннолетнего [5].

Основные принципы, которых следует придерживаться в работе с семьей:

- комплексность (для эффективности необходимо применение комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению семьи, в которой несовершеннолетний признан находящимся в социально опасном положении);
- стереоскопичность (всестороннее изучение личности учащегося, причин возникающих трудностей у каждого члена семьи);
- интегративность (системность в работе с учащимся и его родителями);
- сознания и деятельности (влияние ситуации развития на поведение учащегося, взаимоотношения со сверстниками);
- целостность (взаимосвязь психических особенностей личности и их взаимное влияние на поведение и развитие) [5].

При организации сопровождения детей, находящихся в социально опасном положении, работа педагогов-психологов должна строиться комплексно по **основным направлениям**:

- диагностика уровня психического и интеллектуального, личностного развития, детско-родительских отношений, семейного микроклимата;
- индивидуально-ориентированное консультирование и рекомендательная помощь;

- проведение комплекса коррекционных, развивающих, реабилитационных и профилактических мероприятий [5].

Этапы и особенности психолого-педагогического сопровождения ребенка и его семьи.

Этапы сопровождения
Подготовительный (проведение социального расследования)
Организационный
Углубленной диагностики
Разработки программ
Коррекционный, развивающий
Конечной оценки результатов

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ИНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБСТАНОВКИ, ПРОВЕДЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО РАССЛЕДОВАНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ, ГДЕ ДЕТИ ПРИЗНАНЫ НАХОДЯЩИМИСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

Ключевая роль в системе раннего обнаружения неблагополучия семей, где воспитываются новорожденные дети и дети дошкольного возраста, не посещающие учреждения образования, принадлежит медицинским работникам, которые при оказании медицинской помощи выявляют:

семейно-бытовые условия, свидетельствующие о потенциальном неблагополучии для протекания беременности или для жизни и здоровья новорожденного (несовершеннолетнего);

несовершеннолетних, пострадавших от насилия или жестокого обращения;

несовершеннолетних, нуждающихся в медицинском обследовании, наблюдении или лечении вследствие уклонения либо ненадлежащего выполнения родителями обязанностей по содержанию детей;

лиц, воспитывающих несовершеннолетних детей и злоупотребляющих алкогольными напитками, наркотическими, психотропными и токсическими веществами.

При проведении бесед, наблюдении необходимо обращать внимание на наличие следующих показателей у обучающегося:

неуважительно отзывается о своих родителях;

отсутствует одежда соответственно сезону, возрасту, необходимые предметы обихода и т.п.;

в выходные и праздничные дни практически не ездит к родителям;

систематически возвращается от родителей агрессивным, раздраженным, подавленным, расстроенным и т.п.;

родители практически не заботятся о материальном обеспечении ребенка;

родители уклоняются от общения с педагогами УПО, не посещают родительские собрания, не интересуются жизнью ребенка в учреждении, его обучением, условиями проживания и т.п.;

установлен факт совершения противоправного действия в период нахождения у родителей;

имеется информация о ненадлежащем исполнении родительских обязанностей в отношении других несовершеннолетних детей и т.п.

Результаты изучения особенностей семейного воспитания обучающихся по мере завершения плановых посещений семей необходимо рассматривать на заседаниях Совета учреждения образования по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (далее – Совет профилактики) с участием воспитателей, классных руководителей, кураторов (мастеров производственного обучения).

О выявлении признаков семейного неблагополучия в ходе изучения особенностей семейного воспитания воспитатель, классный руководитель, куратор (мастер производственного обучения) немедленно информируют администрацию учреждения образования, о чем в день информирования либо в ближайший рабочий день делается соответствующая запись в Журнал учета информации о детях, оказавшихся в неблагоприятной обстановке, полученной от педагогических работников, из управления (отдела) образования, государственных органов и иных организаций, от граждан. Учет поступающей информации, своевременное ее рассмотрение и информирование о результатах рассмотрения обеспечиваются должностным лицом, назначенным приказом руководителя учреждения образования.

СОЦИАЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ

Устранение субъективизма в процессе разграничения случаев трудной жизненной ситуации в семье и социально опасного положения детей требует глубокого изучения ситуации в семье, которое необходимо проводить учреждению образования во взаимодействии с государственными органами, государственными и иными организациями.

При формировании персонального состава комиссии по проведению социального расследования необходимо принимать во внимание содержание поступившей информации о том, как выявлена и в чем заключается неблагоприятная для детей обстановка.

Учреждение образования, которому поручено проведение социального расследования, привлекает для изучения положения детей в семье иные учреждения образования, в которых учатся братья и сестры обучающегося (по возможности и территориальной доступности).

В ходе посещения семьи комиссия составляет акт обследования условий жизни и воспитания ребенка (детей), который подписывают члены комиссии и представители государственных органов, государственных и иных организаций, посетивших семью. Родители, присутствующие при посещении, должны быть ознакомлены с актом.

При проведении социального расследования могут использоваться следующие формы и методы сбора информации о детях и их родителях:

беседы (с родителями, иными лицами, проживающими совместно с детьми; с детьми, с братьями и сестрами детей, родственниками, друзьями и соседями семьи, др.);

психологическая диагностика несовершеннолетних и их родителей, направленная на выявление детско-родительских отношений и стилей семейного воспитания;

анализ информации, поступившей от государственных органов, государственных и иных организаций;

анализ информации, поступившей с места работы родителей;

изучение особенностей поведения несовершеннолетнего в учреждении образования (на уроках, во внеучебной деятельности);

анализ успеваемости несовершеннолетнего, отношения к учебе, анализ результатов контроля за посещением несовершеннолетним учебных занятий;

анализ информации о взаимодействии воспитателя (классного руководителя, куратора, мастера производственного обучения), иных педагогических работников с родителями по вопросам воспитания и обучения ребенка.

8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.

Принцип системности деятельности специалистов в работе с семьей осуществляется через основные виды применения его профессиональных навыков, к которым относятся психопросвещение и психопрофилактика [5].

Психологическая профилактика — это работа, связанная с сообщением необходимых психологических знаний тем, кто в них в первую очередь нуждается — родителям, учителям, учащимся, специалистам социальных служб и др., с целью предупреждения возможных нарушений психологических условий развития и повышения уровня психологической компетенции [2].

Психологическое просвещение и профилактика в работе с семьей реализуются через конкретные задачи.

Задачи психопросвещения:

1) знакомить родителей с основными закономерностями и условиями благополучного психического развития ребенка, с основами возрастной, социальной и педагогической психологии;

2) популяризировать и разъяснять родителям результаты новейших психологических исследований;

3) формировать у родителей потребность в психологических знаниях, желание использовать их во взаимодействии с ребенком или в интересах развития собственной личности;

4) знакомить учащихся с приемами по самопознанию и самовоспитанию, формировать у них умения и навыки взаимодействия с родителями и родственниками;

5) организовывать комплексно-дифференцированную работу по психологическому просвещению родителей в учреждении образования совместно с другими специалистами (педагогами, врачами и др.)

Профилактические задачи:

1) проводить меры по предупреждению совершения противоправных действий, употребления наркотиков и алкоголя;

2) предупреждать случаи возможных социальных осложнений в неблагополучных семьях;

3) своевременно предупреждать нарушения в становлении личности, развитии интеллекта и эмоционально-волевой сферы ребенка;

4) предупреждать психологическую перегрузку и невротические срывы, связанные с неблагоприятными условиями жизни, обучением и воспитанием детей [2].

Следует отметить, что психолог может работать один или, что является более эффективным, совместно с другими специалистами (врачами, дефектологами, педагогами и т. д.). Однако доминантность в определении содержания в наполнении просветительской и профилактической деятельности разными формами работы принадлежит самому психологу.

Психологическое просвещение школьников может быть организовано в ответ на актуальный запрос со стороны учеников на определенные знания о семье, детско-родительских, супружеских и сиблинговых отношениях. Чаще такой запрос может поступить от старшеклассников. Для подростков психологические знания могут стать чрезвычайно актуальными, к примеру, после тяжелого внутрисемейного конфликта или нарушения во взаимоотношениях со значимым взрослым. Психолог может не только использовать актуальные запросы на психологическое знание, но и специально формировать их. Он может построить занятие с группой или классом таким образом, чтобы вывести ребят на определенную тему психологического содержания, которая стала значимой благодаря игре или групповой дискуссии [2].

Основной принцип эффективной просветительской работы со школьниками: включение ситуации усвоения социально-психологических знаний в привлекательные или актуально значимые для школьников

данного возраста формы активности (КВНы, олимпиады, тематические вечера и т. д.)

Основной принцип психологического просвещения родителей состоит в создании социально-психологических условий для привлечения родителей к сопровождению ребенка в процессе его развития. Для реализации данного принципа не обязательно «выдавать» родителям академический курс психологических знаний. Необходимо ознакомить родителей только с основами психологических знаний, а также с актуальными проблемами детей, способствуя тем самым более глубокому пониманию взрослыми динамики детского развития. Кроме того, важно предложить родителям подходящие формы детско-родительского общения для разрешения проблем их детей в период школьного обучения и в процессе личностного развития [2].

Семейное консультирование — вид психологической помощи супружеским парам, детям, родителям, направленный на оптимизацию взаимодействия между его партнерами.

Воздействие психолога на членов семьи может определяться следующими целями:

1) помогать клиенту в изменении стереотипных способов поведения для более продуктивного взаимодействия с членами семьи;

2) развивать у клиента навыки преодоления трудностей в период семейного кризиса;

3) содействовать эффективному принятию клиентом жизненно важных решений;

4) развивать умения вступать и поддерживать межличностные гендерные отношения;

5) повышать личную ответственность клиента за ход его личной жизни, жизнь семьи [5].

Работая с семьей, специалист выполняет ряд функций. Поддерживающая функция предполагает психологическую поддержку консультантом, которая отсутствует или приняла искаженные формы в реальных семейных отношениях. Посредническая функция определяет роль консультанта по восстановлению нарушенных связей семьи с миром и ее членов между собой. Консультант может способствовать развитию навыков общения, приемов саморегуляции, реализовывая функцию обучения. Информационная функция деятельности семейного консультанта реализуется через сообщение членам семьи отдельных знаний о психическом здоровье, норме и ее вариантах [5].

Психологическая коррекция — это обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека, т. е. специалист имеет дело с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий человека [5].

Коррекция детско-родительских отношений может проходить в групповой и индивидуальной форме. При индивидуальной форме работа ведется с отдельной семьей или ее членом, заявившим проблему. При реализации групповой формы работы семья или один из ее членов

принимают участие в работе коррекционной группы. Основной формой групповой работы с семьей является социально-психологический тренинг (СПТ) [5].

Социально-психологический тренинг предполагает развитие умений разрешать конфликты, умение взаимодействовать с ребенком, умение проявлять эмпатию и т. п. Средствами тренинга выступают ролевые игры с элементами драматизации, создающие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий. Воздействие может осуществляться на уровне установок либо умений и навыков, либо перцептивных способностей и т. д. Особенностью СПТ является то, что при его использовании ведущий заранее определяет свои цели и цели работы группы, его деятельность может быть алгоритмизирована. На сегодняшний день в литературе представлено достаточно много тренинговых программ для работы с семьей, тренинг общения в семье, тренинг личностного роста, тренинг родительских умений, тренинг выработки конструктивной позиции родительского отношения и т. п. [5].

Список использованных источников

1. Арамавичюте, В.А. Индивидуальный подход в воспитании подростков из неблагополучных семей : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Арамавичюте. - Вильнюс, 2006. - 43 с.

2. Болотова, А.К. Прикладная психология: учебник / А.К. Болотова — М. : Гардарики, 2006. — 382 с.

3. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477с.

4. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи : Записки детского психиатра / М.И. Буянов. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.

5. Дубровина, И.В. Практическая психология в образовании / И. В. Дубровина. – СПб. : Питер, 2006. – 592 с.

6. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2014. – 368 с.

7. Треугольник Карпмана — психология взаимоотношений в семье и с друзьями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://adme.media/svoboda-psihologiya/treugolnik-karpmana-obyasnyaet-pochemu-tak-mnogo-lyudej-neschastlivy-vmeste-1694315/. – Дата доступа: 10.08.2023.

8. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2008. – 672 с.

Тема 1.4. Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних.

Содержание:

1. Агрессия и агрессивное поведение.
2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр.
3. Делинквентное поведение и условия его формирования.
4. Понятие зависимого поведения в психологии. Основные формы зависимостей.
5. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних.
6. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.

Основные термины и понятия: агрессия, буллинг, моббинг, кибербуллинг, делинквентное поведение, зависимое поведение, суицидальное поведение.

1. Агрессия и агрессивное поведение.

В психологии под **агрессией понимают тенденцию (стремление), проявляющуюся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними** [10]. По сути, агрессия может быть как позитивной, служащей жизненным интересам и выживанию, так и негативной, ориентированной на удовлетворение агрессивного влечения самого по себе.

Проявления агрессии: конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы. Скрытые формы агрессии: уход от контактов, бездействии с целью навредить кому-то, причинении вреда себе и самоубийстве [10].

Агрессивность как склонность конкретного человека проявлять эту тенденцию в форме конкретных внутренних и внешних действий - индивидуальная особенность.

Агрессия бывает направлена на **внешние объекты** (людей или предметы) или **на себя** (тело или личность) [10].

По форме выражения.

✓ **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.

✓ **Косвенная** – окольным путем направлена на другое лицо – сплетни, шутки + агрессия которая ни на кого не направлена – взрыв ярости в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу.

✓ **Склонность к раздражению** – готовность при малейшим возбуждении к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости.

✓ **Негативизм** – оппозиционная форма поведения против авторитета или руководства. Действия противоположны требованиям./несогласие

✓ **Обида –** зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

✓ **Подозрительность –** недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

✓ **Вербальная агрессия.**

✓ **Чувство вины** – убеждение что является человеком, поступает злобно [10].

Проявления агрессии [10]:

✓ конфликтность,
✓ злословие,
✓ давление,
✓ принуждение,
✓ негативное оценивание,
✓ угрозы
✓ применение физической силы.

Агрессивное влечение может проявляться через различные агрессивные аффекты [10]:

✓ раздражение,
✓ зависть,
✓ отвращение,
✓ злость,
✓ нетерпимость,
✓ неистовство,
✓ ярость,
✓ бешенство
✓ ненависть (может проявляться в страстном желании обладать властью, подчинять или унижать. Крайняя форма проявления ненависти - стремление к уничтожению (убийству) или радикальное обесценивание всех и вся. Ненависть может выражаться и в самоубийстве, например когда Я идентифицируется с ненавистным объектом и самоуничтожение становится единственным способом его устранения).

Факторы, вызывающие или поддерживающие агрессивное поведение личности.

Характер агрессивного поведения во многом определяется *возрастными особенностями человека*. Каждый возрастной этап имеет специфическую ситуацию развития и выдвигает определенные требования к личности. Так, в самом раннем возрасте дети, по всей видимости, демонстрируют агрессию: если часто, громко и требовательно плачут; если у них отсутствует улыбка; если они не вступают в контакт. Маленькие дети, желая сохранить материнскую любовь, склонны проявлять жестокость по отношению к новорожденным брату или сестре. В целом детская

агрессивность является обратной стороной беззащитности. Если ребенок чувствует себя незащищенным (например, когда его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения), в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению. Другим возможным способом преодоления страха может стать направление агрессии на самого себя. Аутоагрессия может проявляться по-разному, например в саморазрушительных фантазиях, в робости или идеях самонаказания [10].

В младшем школьном возрасте агрессия чаще проявляется по отношению к более слабым («выбранной жертве») ученикам в форме насмешек, давления, ругательств, драк. Резко негативная реакция учителей и родителей на подобное поведение зачастую не только не уменьшает агрессивность детей, но, напротив, усиливает ее, поскольку служит косвенным доказательством силы и независимости последних [10].

Специфической особенностью агрессивного поведения **в подростковом возрасте** является его зависимость от группы сверстников на фоне крушения авторитета взрослых. В данном возрасте быть агрессивным часто означает «казаться или быть сильным». В процессе социализации личности агрессивное поведение выполняет ряд важных функций. В норме оно освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации. В связи с этим можно говорить о двух видах агрессии: доброкачественно-адаптивной и деструктивно-дезадаптивной [10].

Ведущее значение в формировании агрессивного поведения, по мнению большинства исследователей, имеют *социальные условия развития* личности. Одним из наиболее дискутируемых вопросов можно считать влияние средств массовой информации на агрессивное поведение личности. Сторонники негативного *влияния СМИ* исходят из того факта, что люди учатся вести себя агрессивно, прежде всего наблюдая за чужой агрессией. С*емья* в настоящее время признается основным социальным источником формирования агрессивного поведения. Формы проявления агрессии в семье разнообразны. Это могут быть прямое физическое или сексуальное насилие, холодность, оскорбления, негативные оценки, подавление личности, эмоциональное непринятие ребенка. Члены семьи могут демонстрировать агрессивное поведение сами или могут подкреплять нежелательные действия ребенка, например, выражая гордость его победой в драке. В соответствии с «теорией асоциальной агрессии», агрессивное поведение ребенка вызывается прежде всего недостатком нежной заботы и привязанности со стороны одного или обоих родителей. Фрустрация привязанности приводит к возникновению у ребенка постоянного чувства враждебности, поскольку он развивается через подражание значимым для него взрослым (в том числе их эмоциональным проявлениям). Установки и поведение, которые развились у ребенка в отношениях с родителями, впоследствии переносятся на других людей (одноклассников, учителей, супругов). Если проявление агрессии к конкретным людям пресекается (или делается невозможным в силу иных причин), агрессия может смещаться на

новый «более безопасный» (доступный) объект. Другим следствием семейной депривации может быть замкнутость, сверхзависимость, излишняя готовность к подчинению или глубокая тревожность (исход, вероятно, зависит от степени депривации, возраста ребенка, его конституциональных особенностей и других обстоятельств) [10].

Согласно теории социального научения, формирование агрессивного поведения может происходить несколькими путями:

1. Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно либо показывают пример (модель) соответствующим поведением по отношению к другим и к окружающей среде. Определено, что дети, наблюдающие агрессивность взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удается добиться успеха благодаря агрессивности, обычно воспринимают эту форму поведения.

2. Родители наказывают детей за проявление агрессивности:

а) родители, очень резко подавляющие агрессивность у своих детей, воспитывают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

б) родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитывают в них чрезмерную агрессивность;

в) родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удается воспитать умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение.

Усвоение агрессивного поведения:

- ***в семье:***
- жестокое отношение к ребенку, жесткие отношения между родителями, жестокое отношение к животным, жестокое отношение к старикам;
- провоцирование агрессивного поведения у детей - поощрение А, наказание за не проявленную А, научение А («сдача»)
- ***во взаимодействии со сверстниками:***
- жестокие игры
- ***из масс-медиа:***
- жестокий спорт
- кинофильмы
- хроники
- новостные программы[10].

2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр.

Буллинг

Буллинг – (от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация.

Цель буллинга - за агрессивным поведением скрыть свою неполноценность.

Мотивами буллинга являются:

- Зависть;
- Месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания);
- Чувство неприязни;
- Борьба за власть;
- Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей;
- Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто; Стремление удивить, поразить;
- Стремление разрядиться, «приколоться»;
- Желание унизить, запугать непонравившегося человека [2].

Причины возникновения буллинга в детских коллективах

Провокации со стороны ВЗРОСЛЫХ:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.
- устрашающих и угрожающих жестов или выражений.
- привилегированного отношения к заискивающим учащимся.
- оскорбления учеников унизительными, а иногда даже нецензурными словами [2].

Способствовать буллингу могут также:

- Наличие в классе признанного «лидера»;
- Возникновение острого конфликта между двумя учениками под влиянием внешних поводов, которые являются провоцирующими факторами для агрессора (буллера);
- Нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников.
- Отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением учащихся на переменах [2].

ФАКТОРЫ БУЛЛИНГА:

- Низкий уровень воспитания ребенка;
- Неадекватная заниженная самооценка;
- Высокая импульсивность;
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми.
- Сниженное чувство самосохранения у ребенка;
- Внутриличностная агрессивность учащегося, зависящая от индивидуальных особенностей;
- Желание сохранить статус в группе и соответствовать группе;
- Желание доминировать над другими;
- Предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;

- Прогулы и слабая успеваемость в школе;
- Смена воспитателей (отчим, мачеха), появление второго ребёнка в семье;
- Семейное и сексуальное насилие;
- Внутрисемейные конфликты;
- Низкий социально-экономический статус семьи.
- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребёнка;
- Гиперопека или равнодушие со стороны родителей;
- Ранние сексуальные контакты;
- Приводы в милицию и ранняя судимость [2].

Основные характеристики буллинга:

- Умышленность
- Регулярность
- Неравенство сил
- Групповой процесс (затрагивает широкий круг участников)
- Не заканчивается сам по себе
- Негативное психологическое воздействие на всех участников [2].

Физический буллинг в школе представляет собой непосредственное, целенаправленное физическое воздействие, которое может проявляться в пинках, ударах и нанесении иных телесных повреждений [2].

Психологический школьный буллинг – насилие, осуществляемое с целью воздействия на психику жертвы, которое может приводить к развитию психологических травм. Данный вид травли проявляется в *словесных оскорблениях и/или угрозах, преследовании, запугивании* с целью причинения дискомфорта и развития чувства неуверенности у жертвы.

- **вербальный буллинг** (например: обидное имя-прозвище, оскорбления, распространение обидных, уничижительных слухов и т. д.);
- **оскорбительные жесты или действия** (например, плевки в жертву либо в её сторону);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы воздействовать на поведение жертвы и вызвать у нее/него чувство страха и незащищенности);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- **кибербуллинг** – унижение с помощью электронных устройств, интернет-ресурсов (пересылка изображений и фотографий компрометирующего характера, обзывание, распространение слухов и др.) [2].

Жертвами психологической травли в школе чаще всего становятся следующие категории учащихся:

- • двоечники;
- • отличники;
- • любимчики учителей;
- • дети, гиперопекаемые родителями;

- • ябеды;
- • дети, страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива;
- • дети, не имеющие электронных новинок современного прогресса или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям;
- • вундеркинды [2].

Буллеры – это:

1. Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
2. Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
3. Дети, стремящиеся быть в центре внимания;
4. Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
5. Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
6. Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение;
7. Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные [2].

Для буллеров характерны:

- Импульсивность;
- Раздражительность;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Завышенная самооценка;
- Враждебность (агрессивность);
- Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдением общепринятых норм и правил;
- Склонность ко лжи или жульничеству [2].

Группа преследователей:

- Несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- Дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- Дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- Часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- Эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- Не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- Трусливые и озлобленные дети [2].

Жертвы буллинга

<u>Любой ребёнок может быть изгоем.</u>

- С необычной внешностью.
- Страдающие энурезом или энкопорезом.
- Тихие и слабые, не умеющие за себя постоять.
- Неопрятно одетые или супер одетые дети
- Одарённые дети - вундеркинды, которые не имеют друзей.
- Дети, кичащиеся достижениями своих родителей.
- Не имеющие электронных новинок дети или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям
- Часто пропускающие занятия дети.
- Ябеды и стукачи.
- Неуспешные в учебе дети.
- Слишком опекаемые родителями дети.
- Не умеющие общаться дети, имеющие плохие социальные навыки, с отсутствием опыта жизни в коллективе.
- Болезненные дети (эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, с нарушениями речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д.).
- Физически слабые дети.
- Дети с физическими недостатками – носящие очки, имеющие сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП).
- Дети с особенностями поведения – замкнутые, чувствительные, застенчивые, тревожные или дети с импульсивным поведением, не уверены в себе, несчастные и имеющие низкое самоуважение
- Дети с необычной манерой речи.
- Интроверты с затруднённой коммуникацией.
- Дети, не умеющие за себя постоять из-за своей деликатности или психологических особенностей.
- Дети другой национальности, непопулярной в данное время в стране.
- Новички, пришедшие в класс, где есть сложившиеся связи между детьми и роли распределены.
- Любимчики учителей [2].

Признаки буллинга, которые должны насторожить учителя:

1. Ребенок вдруг начинает болеть и не ходит в школу; Несчастный внешний вид;
2. Отсутствие друзей;
3. Никто не хочет с ним сидеть за партой;
4. Ребенок является постоянным объектом шуток и юмора;
5. У ребенка снижается успеваемость;
6. Ребенок часто приходит с подранными вещам;
7. Ребенка не зовут на дни рождения и к нему никто не подходит;
8. Ребенок говорит, что ему не у кого спросить домашнее задание, когда приходит на занятия с невыученными урокам;

9. На соревнованиях дети говорят «только не с ним!»;
10. Ребенок часто проводит время на переменах в одиночестве [2].

Как быть в случаях обнаружения буллинга?

1. Оставаться спокойным и контролировать ситуацию в случае обнаружения буллинга в классном коллективе.
2. Отнестись к случаю или к рассказу о буллинге серьезно.
3. Оказать поддержку потерпевшему.
4. Показать обидчику (агрессору, буллеру) своё отношение к ситуации.
5. Дать возможность оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего (т.е. поставить себя на место жертвы).
6. Обсудить с коллективом учеников и учителей определившуюся проблему буллинга.
7. При необходимости привлечь родительскую общественность [2].

МОББИНГ - форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе с целью его последующего увольнения. Проявляется моббинг в виде придирок и запугиваний, оскорблений и притеснений сотрудника в коллективе на протяжении длительного времени. Моббинг включает негативные высказывания и необоснованную критику, социальную изоляцию и распространение заведомо ложной информации, моральный прессинг и даже физическое воздействие. То есть моббинг является одной из разновидностей насилия, это эмоциональное насилие или психологический террор, который может принимать различные формы и в крайней своей степени переходить в физическую агрессию [2].

Выделяют следующие типы моббинга:

- По степени вовлеченности начальства: вертикальный моббинг (или боссинг) и горизонтальный моббинг.
- По форме проявления: открытый и латентный (закрытый).
- По степени сознания цели неосознанный, осознанный и управляемый.

Предпосылок к возникновению моббинга не так и много. Одна из главных — это страх. В коллективе проявляется настороженное отношение к тем, кто "не такой, как все ". Другой причиной, является внутреннее напряжение всего коллектива, и как только один из членов группы спровоцирует негативный выплеск эмоций в свой адрес, то разовая агрессия, подогреваемая всеобщим напряжением, может перерасти в полновесную эмоциональную травлю. Ещё одна причина моббинга — это безделье и скука. Когда члены группы заняты выполнением задач, им просто некогда, да и незачем тратить свои силы и время на психологический террор. Организационные причины моббинга: отсутствие обратной связи, попустительское отношение к любителям интриг, плохая организация информирования учащихся, расплывчатые границы ответственности и обязанностей, большая перегрузка отдельных учащихся [2].

КИБЕРБУЛЛИНГ

Кибербуллинг - это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Примерами являются:

- распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях
- отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах
- выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.

Травля в личном общении и кибербуллинг часто могут происходить одновременно. Но кибербуллинг оставляет цифровой след - запись, которая может оказаться полезной и может использоваться в качестве доказательства для того, чтобы пресечь злоупотребления.

Когда травля происходит в сети, может возникнуть ощущение, что тебя атакуют повсюду, даже дома. Может показаться, что спасения нет. Последствия могут быть длительными и воздействовать на человека разными способами:

• **Психологически** - человек расстроен, чувствует себя смущенным, глупым, иногда даже злым

• **Эмоционально** – чувство стыда или утрата интереса к любимым вещам

• **Физически** - чувство усталости (потеря сна) или даже такие симптомы, как боли в животе и головные боли

Ощущение того, что над тобой насмехаются или издеваются может помешать открыто говорить об этом или попытаться справиться с проблемой. В самых крайних случаях кибербуллинг может даже привести к тому, что человек расстается с жизнью [2].

3. Делинквентное поведение и условия его формирования.

Под этим термином понимается противоправное поведение личности **- действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время законов, угрожающие благополучию других людей или социальному порядку и уголовно наказуемые в крайних своих проявлениях** [3; 4; 13]**.**

Условия формирования делинквентного поведения

Социальные условия.

✓ ***многоуровневые общественные процессы*** *(*слабость власти и несовершенство законодательства, социальные катаклизмы и низкий уровень жизни);

✓ склонность общества **навешивать *ярлыки***. В ряде случаев устойчивое антиобщественное поведение формируется по принципу порочного круга: первичное, случайно совершенное преступление - наказание - опыт насильственных отношений (максимально

представленный в местах заключения) - последующие трудности социальной адаптации вследствие ярлыка «преступника» - накопление социально-экономических трудностей и вторичная делинквентность - более тяжкое преступление» и т.д.;

- ***социально-экономический кризис*** способствует росту делинквентного поведения;
- ***микросоциальная ситуация.*** Его формированию, например, способствуют: асоциальное и антисоциальное окружение (алкоголизм родителей, асоциальная и антисоциальная семья или компания); безнадзорность; многодетная и неполная семья; внутрисемейные конфликты; хронические конфликты со значимыми другими[4; 5].

Микросоциальные факторы, вызывающие делинквентность:

- фрустрация детской потребности в нежной заботе и привязанности со стороны родителей (например, чрезвычайно суровый отец или недостаточно заботливая мать), что в свою очередь вызывает ранние травматические переживания ребенка;
- физическая или психологическая жестокость или культ силы в семье (например, чрезмерное или постоянное применение наказаний);
- недостаточное влияние отца (например, при его отсутствии), затрудняющее нормальное развитие морального сознания;
- острая травма (болезнь, смерть родителя, насилие, развод) с фиксацией на травматических обстоятельствах;
- потворствование ребенку в выполнении его желаний; недостаточная требовательность родителей, их неспособность выдвигать последовательно возрастающие требования или добиваться их выполнения;
- чрезмерная стимуляция ребенка - слишком интенсивные любовные ранние отношения к родителям, братьям и сестрам;
- несогласованность требований к ребенку со стороны родителей, вследствие чего у ребенка не возникает четкого понимания норм поведения;
- смена родителей (опекунов);
- хронически выраженные конфликты между родителями (особенно опасна ситуация, когда жестокий отец избивает мать);
- нежелательные личностные особенности родителей (например, сочетание нетребовательного отца и потворствующей матери);
- усвоение ребенком через научение в семье или в группе делинквентных ценностей (явных или скрытых) [4; 12].

4. Понятие зависимого поведения в психологии. Основные формы зависимостей.

Зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

И.А. Фурманов: аддиктивное поведение занимает промежуточный этап в процессе формирования зависимости. **Зависимое поведение: сформированность психологической и физиологическая зависимость.**

Аддиктивное поведение – психологическая зависимость. Аддиктивный процесс – этапы: первые пробы, аддиктивное поведение, зависимое поведение [11].

В реальной жизни более распространены такие **объекты** зависимости, как: 1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики); 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе); 3) пища; 4) игры; 5) секс; 6) религия и религиозные культы.

В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие **формы зависимого поведения:**

- **химическая зависимость** (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- **нарушения пищевого поведения** (переедание, голодание, отказ от еды);
- **гэмблинг - игровая зависимость** (компьютерная зависимость, азартные игры);
- **сексуальные аддикции** (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм);
- **религиозное деструктивное поведение** (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту) [11].

5. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних.

Факторы зависимого поведения личности

1. К внешне социальным факторам ---**технический прогресс** в области пищевой промышленности или фармацевтической индустрии, выбрасывающих на рынок все новые и новые товары - потенциальные объекты зависимости. К этой же группе факторов относится деятельность наркоторговцев, активно вовлекающих молодежь в потребление химических веществ.
2. По мере урбанизации мы наблюдаем, как ослабевают **межличностные связи между людьми.** Стремясь к независимости, человек утрачивает необходимые ему поддержку и ощущение безопасности.
3. Для некоторых социальных групп зависимое поведение **является проявлением групповой динамики**. Например, на фоне выраженной тенденции группирования подростков психоактивные вещества выступают в роли «пропуска» в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики (в широком смысле) выполняют следующие жизненно важные для подростка функции:

- поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей;
- формируют чувство принадлежности к группе, а также среду неформального общения;
- дают возможность отыгрывать сексуальные и агрессивные побуждения, не направляя их на людей;
- помогают регулировать эмоциональное состояние;

- реализуют креативный потенциал подростков через экспериментирование с различными веществами.

4. Ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается **семье.** Выявлена связь между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей: свидетельствуют о том, что развитию ребенка вредит неспособность матери понимать и удовлетворять его базовые потребности.

Наиболее важными факторами риска формирования пьянства и алкоголизма у **подростков** являются:

1) ранний возраст начала алкоголизации (10-12 лет);
2) индивидуальный характер реакций организма на алкоголь (высокая изначальная толерантность);
3) неблагоприятные микросоциальные условия (семья алкоголиков, асоциальная группа сверстников);
4) особенности характера, преимущественно эксплозивного, неустойчивого, эпилептоидного и гипертимного типов;
5) отягощенная наследственность;
6) пограничные нервно-психические расстройства [1; 5;11; 12; 13].

6. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») - это умышленное лишение себя жизни [11].

В **структуре** рассматриваемого поведения выделяют:

- **собственно** суицидальные **ДЕЙСТВИЯ**;
- суицидальные **ПРОЯВЛЕНИЯ** (мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки) [11].

Суицидальные действия включают суицидальную попытку и завершенный суицид. **Суицидальная попытка** - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели. **Завершенный суицид** - действия, завершенные летальным исходом.

Суицидальные проявления включают в себя:

- ✓ суицидальные мысли,
- ✓ представления,
- ✓ переживания,
- ✓ суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя Жизни как самопроизвольного действия), например: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться».

Суицидальные замыслы - это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки

плана: продумываются способы, время и место самоубийства. Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент - решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется **пресуицидом**. Длительность его может исчисляться минутами (острый нресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). В случаях продолжительного пресуицида процесс развития внутренних форм суицидального поведения отчетливо проходит описанные выше этапы. При острых пресуицидах последовательность не обнаруживается и можно наблюдать появление суицидальных замыслов и намерений сразу же [9;11].

Типология суицидов

Суициды делятся на три основные группы: истинные,

- ✓ демонстративные
- ✓ скрытые.

Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни [9; 11].

Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности [9;11].

Скрытый суицид (косвенное самоубийство) - вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий туже направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено **на риск, на игру со смертью,** чем на уход из жизни [11].

Общие характеристики.

1. Суицидальное поведение, как правило, сопровождается **стрессогенным характером жизненной ситуации и фрустрацией ведущих потребностей.**
2. Для **суицидента характерны**: невыносимость страданий, поиск выхода из ситуации, переживание безнадежности ситуации и собственной беспомощности, аутоагрессия, амбивалентное отношение личности к суициду, искажение воспринимаемой реальности - зацикленность на проблеме, «туннельное зрение».
3. Все это приводит к сужению выбора до бегства в «суицид».
4. При этом суицидальное поведение, как правило, соответствует общему стилю жизни и личностным установкам [9; 11].

Возрастные особенности суицидального поведения

Возраст существенно влияет на особенности суицидального п ведения. Например, кризисные периоды жизни, такие, как юность или начало старости, характеризуются повышением суицидальной готовности.

Суицидальное поведение в **детском возрасте** носит характер ситуационно-личностных реакций, т.е. связано собственно не с самим желанием умереть, а со **стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания.** Большинство исследователей отмечает что суицидальное поведение у детей до 13 лет - редкое явление и только с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам [4].

Возникновению суицидального поведения также способствуют **тревожные и депрессивные состояния.**

Признаками депрессии у детей могут быть:

- ✓ печаль,
- ✓ несвойственное детям бессилие,
- ✓ нарушения сна и аппетита,
- ✓ снижение веса и соматические жалобы,
- ✓ страхи, неудачи и снижение интереса к учебе,
- ✓ чувство неполноценности или отвергнутости,
- ✓ чрезмерная самокритичность,
- ✓ замкнутость беспокойство, агрессивность
- ✓ низкая устойчивость к фрустрации.

Подростковый возраст. Суицидальное поведение в этом возрасте чаще имеет демонстративный характер, в том числе – шантажа [4].

Факторы

1. В группе подростков также несколько возрастает роль психических расстройств - депрессии. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

2. Влияние подростковой субкультуры.

Обобщенный психологический портрет суицидента:

- ✓ заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации сенситивный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль
- ✓ высокая тревожность и пессимизм,
- ✓ тенденция к самообвинению и склонность к суженному (дихотомическому) мышлению
- ✓ трудности волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем [4].

Выделяют экстраперсональные и интроперсональные факторы повышенного суицидального риска.

Наиболее важные *экстраперсональные факторы:*

1) психозы и пограничные психические расстройства;

2) суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицидный период (до 3 мес.);

3) подростковый возраст;

4) экстремальные, особенно так называемые «маргинальные», условия (служба в армии, длительные экспедиции, заключение, вынужденное одиночество и т.п.);

5) утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;

6) конфликтная психотравмирующая ситуация;

7) пьянство, употребление наркотиков и токсикоманических средств [4].

К *интроперсональным факторам* повышенного суицидального риска относят:

1) особенности характера, преимущественно шизоидного, сенситивного, эпилептоидного и психастенического типов;

2) сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам;

3) неполноценность коммуникативных контактных систем;

4) неадекватную личностным возможностям самооценку;

5) отсутствие или утрату целевых установок, лежащих в основе ценности жизни [4].

Факторы риска суицидального поведения личности:

- предшествующие попытки суицида (данного человека);
- семейная история суицида;
- кризисная ситуация (неизлечимая болезнь, смерть близкого человека, безработица и финансовые проблемы, развод);
- семейный фактор (депрессивность родителей, детские травмы, хронические конфликты, дисгармоническое воспитание);
- эмоциональные нарушения (прежде всего депрессия);
- психические заболевания (алкоголизм, наркомания, шизофрения);
- социальное моделирование (демонстрация суицида СМИ, их изображение в литературных произведениях - «эффект Вертера») [4].

Список использованных источников

1. Аксючиц, И.В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе : пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И.В. Аксючиц, В. А. Хриптович. – Мозырь : Белый Ветер, 2016. — 215 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н.В. Кухтова [и др.] ; под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун., 2018. – 175 с.

3. Егоров, А.Ю. Клиника и психология девиантного поведения / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2016. – 398 с.

4. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбникова. – СПб. : Питер, 2019. – 351 с.

5. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения: учеб. пособие / Ю. А. Клейберг – М. : ТЦ Сфера, 2011. – 160 с.

6. Кузубова, М. Основные направления работы с учащимися девиантного поведения / М. Кузубова, Л. Сидорова, С. Бекмамбетова. – Алматы : ТОО A.Media Consulting, 2008. – 82 с.

7. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие / В.Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2015. – 458с.

8. Ничишина, Т.В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье / Т.В. Ничишина. – Минск : НИО, 2018. – 248 с.

9. Погодин, И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты / И.А. Погодин. – М. :ФЛИНТА, 2011. – 350с.

10.Фурманов, И.А. Детская агрессивность: аффективно-динамический подход / И.А. Фурманов // Психология. – 1996. – № 5. – С. 64 – 76.

11.Фурманов, И.А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И.А. Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. – Мн. : РИВШ, 2011. – 250 с.

12.Хриптович, В.А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В.А. Хриптович. – Минск : РИВШ, 2018. – 208 с.

13.Шнейдер, Л.Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.Б. Шнейдер. – М. : Юрайт, 2018. – 219 с.

Тема 1.5. Психологическая безопасность в ученическом коллектива.

Содержание:

1. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе.
2. Конфликты в образовательном пространстве школы.
3. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
4. Техники медиации.
5. Психологическая поддержка как основа для формирования оптимального социально-психологического климата в ученическом коллективе.
6. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.

Основные термины и понятия: классный коллектив, конфликты, медиация, психологическая поддержка, социально-психологический климат в коллективе.

1. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе.

Психологическая безопасность среды в классном коллективе определяется качеством межличностных отношений и психологическом климатом в классном коллективе. Удовлетворенность пребыванием в школе напрямую зависит от того, доволен ли обучающийся тем, каков его статус в группе, есть ли у него друзья, нравится ли ему его окружение, сплочен ли классный коллектив. Это влияет на его роли, статус, желание ходить в школу, личностное развитие и самооценку. Чем больше в школе уделяется внимания формирования компетенций получения знаний, простроена логистика образовательного процесса, учтены перегрузки, сформированы деловые отношения между всеми участниками образовательных отношений, тем более удовлетворенными будут их потребности [2].

Небезопасная среда в учреждении образования связана с проявлениями буллинга, моббинга, агрессивных проявлений со стороны детей и подростков, наличием суицидальных рисков, проявлениями неэффективных коммуникаций и возрастанием числа конфликтных ситуаций. Обучающиеся должны знать, из чего состоит безопасное общение: как исключить конфликтные ситуации, как правильно общаться с незнакомыми и малознакомыми людьми, как предупредить мобинг и др. Педагоги ответственны за развитие навыков безопасного поведения у детей и подростков, в том числе и в Интернет-пространстве. Формирование безопасного пространства в сети для обучающихся – актуальная современная проблема. Часто в школе необходима превентивная работа по преодолению нежелательного взаимодействия и кибермоббинга, а также безопасного нахождения ребенка в сети [2].

Сталкиваясь с трудностями, ребенок нуждается в том, чтобы ему помогли, поддержали, защитили. К сожалению, в школе могут возникать моменты, когда подросток не чувствует себя защищённым или удовлетворенным тем, что происходит вокруг него - нет поддержки и внимания со стороны взрослых участников образовательных отношений [2].

2. Конфликты в образовательном пространстве школы.

Во многих случаях начало школьного конфликта скрыто от взрослых. У собранных вместе детей и подростков с разным социальным положением и воспитанием появляется напряжение зачастую помимо их желания. «Последней каплей» может оказаться совсем незначительный факт, когда ребенок «срывается». Именно этот «срыв» большинство взрослых считают началом и причиной конфликта. Но разбор последнего случая не будет результативным, если участники не обсудят и другие важные для себя вопросы, связанные с предысторией конфликта, их прошлыми и будущими отношениями [5].

Участники конфликтной ситуации в школе, скорее всего, будут продолжать встречаться в одном классе или одних помещениях независимо от их желания. Порой даже взрослому человеку проще сменить работу, чем школьнику поменять учебное заведение, в котором у него сложились напряженные отношения. Поэтому для школьников будет важен не только выход из конкретной ситуации, но и изменение отношения к нему сверстников, предупреждение повторения подобного в будущем, нормализация отношений [5].

Некоторые ситуации, кажущиеся взрослым незначительными («сегодня поссорились – завтра помирятся»), травмируют подростков на годы. Мы не раз узнавали о затянувшихся многолетних конфликтах (особенно между девочками), причины которых никто не помнил (часто это сплетни или обиды, борьба за внимание противоположного пола.) Причем обычно девочки не только перестают общаться, но каждая собирает вокруг себя группу поддержки, втягивая в конфликт своих подруг. На уроках они больше думают не об учебе, а выясняют, кто на чьей стороне. Иногда даже взрослые (сами уже родители) рассказывают нам о своих школьных конфликтах, которые не пережиты до сих пор. Чувство несправедливости их не оставляет, хотя ситуация уже кажется пустяковой [5].

То же самое относится и к травле ребенка-изгоя, когда каждый «выпад» одноклассников в его сторону кажется незначительным и внешне выглядит игрой, шуткой, но ему страшны их ежедневное постоянство и ощущение бессилия и неизбежности. Это означает, что в школе нужна работа с ситуациями, незначительными с точки зрения взрослых, ребятами же воспринимающиеся гораздо более драматично, влияя на формирование характера и будущее поведение в жизни. Взрослые порой забывают о разных статусах «взрослого» и «ребенка». Уже одно то, что взрослый говорит, когда захочет и что захочет, может прерывать ребенка по своему усмотрению, сам решает, когда начать и когда завершить разговор, выше

ростом (или сидит, когда ребенок стоит возле него), – определяет неравные отношения между ними. Взрослый этого не чувствует, но это ощущают школьники. Дети часто не умеют и не смеют уверенно говорить со взрослыми (а не «огрызаться в ответ»). Поэтому они привыкают молчать, но внутренне не соглашаться, изображая понимание и давая «социально ожидаемые ответы». К этому добавляется неумение некоторых взрослых понять состояние ребенка, например, чувство стыда, выражающееся в смехе, который часто воспринимается взрослыми как неуважение и насмешка над их словами [5].

Причины школьных конфликтов

Конфликты «ученик – ученик» заметно отличаются от конфликтов между взрослыми людьми, также различаются конфликты учеников младшей, средней и старшей ступеней. Считается, что в младшей школе конфликты чаще всего безобидны и быстро забываются: мальчик дернул девочку за косичку, девочка обозвала одноклассницу. Однако и здесь столкновение может перерасти в длительную вражду. В средней школе на первый план выходит борьба за лидерство. В ней могут участвовать как отдельные личности, так и группировки [5].

Причины конфликтов между учениками:

- оскорбления, зависть, сплетни;
- отсутствие взаимопонимания;
- социальное неравенство;
- противопоставление одного ученика коллективу;
- желание выделиться;

борьба за внимание мальчика или девочки [5].

Специфика ученических конфликтов

Мир для школьников, особенно подростков, черно-белый, они не признают полутонов. И потому конфликты учеников в школе протекают бурно, с громким выяснением отношений.

Школьная вражда продолжительна, отличается особой жестокостью и агрессивностью к оппонентам. Стороны не только не пытаются понять друг друга, но наоборот, усугубляют конфликт, демонстрируя неуважение и презрение, стараясь сделать существование противника невыносимым.

Конфликт — один из способов проявления социализации у школьников. В ходе конфликтов ребенок или подросток осознает, как нельзя поступать по отношению к одноклассникам или взрослым, и как следует себя вести. Поэтому совсем без конфликтов в школе обойтись нельзя.

Опыт взаимодействия у детей еще совсем небольшой, и чаще всего они копируют стиль поведения окружающих, который не всегда бывает положительным. Педагог не может изменить окружение, но он может оказать посильное влияние на воспитание взаимоуважения, умения находить компромиссы и понимать друг друга. Важно вовремя уловить момент, когда просто спор превращается в серьезное противостояние [5].

Из чего состоит конфликт и как он возникает

На возникновение конфликта большое влияние оказывают конфликтогены — слова, действия или бездействие, которые приводят к столкновению сторон. Человек, на которого направлен конфликтоген, старается ответить еще более сильным конфликтогеном — в этом и состоит главная опасность.

Конфликт состоит из конфликтной ситуации и инцидента. Конфликтная ситуация — это противоречия, в которых кроется настоящая причина конфликта, а инцидент — стечение обстоятельств, повод для конфликта. Окружающие обычно становятся свидетелями инцидента, а истинные причины конфликта, как правило, скрыты и известны только его участникам.

Для разрешения конфликта между учениками мало исчерпать инцидент или подавить его — необходимо урегулировать конфликтную ситуацию, а это намного сложнее [5].

Как учитель может распознать конфликт

Конфликт в школе не всегда происходит публично, а его участники не спешат поделиться своими проблемами со взрослыми. Важно, чтобы учитель мог распознать наличие конфликта по косвенным признакам, например:

- вы почему-то не хотите идти на урок в этом классе, вам некомфортно находиться в нем;
- часто повисает неловкая пауза;
- у вас появляется ощущение, что ученики стараются что-то от вас скрыть.

Особенно внимательными надо быть в следующих ситуациях, так как они с большой вероятностью приводят к конфликтам [5].

1. **Новичок в классе**. Если это класс со своими сложившимися отношениями и ролями, то новеньких принимают настороженно. Даже если новичок старается вписаться в коллектив и принять его правила, столкновение интересов неизбежно.
2. **Неадекватное поведение одного ученика**. Если кто-то мешает во время уроков, не реагирует на замечания, одноклассники могут объединиться против него.
3. **Ребенок, отличающийся от других**. Это может быть внешнее отличие, поведение (демонстративное поведение или, наоборот, скрытность, медлительность или агрессия), отношение к учебе (отличник-всезнайка или закоренелый двоечник). С большой вероятностью он рискует стать изгоем.

Способы решения конфликтов в школе.

В первую очередь педагог должен быть примером для учеников, образцом уважительного и справедливого отношения к окружающим, в том числе к детям. Стиль взаимодействия и педагогическая тактика (особенно классный руководитель) влияют на формирование межличностных отношений в классе.

Обнаружив конфликт, надо постараться понять, насколько далеко зашло противостояние. Пока дело не дошло до драки, стоит дать ученикам возможность решить проблему самостоятельно.

Если очевидно, что отношения зашли в тупик — педагог не должен спешить жестко вмешиваться в спор. Просто надо дать совет, как лучше поступить, чтобы исправить сложившуюся ситуацию.

Если возможно, то лучше вовлекать обе стороны в совместную работу. Педагог должен постараться наладить между конфликтующими сторонами диалог. Не следует кричать, обвинять, давить. Необходимо учитывать, что конфликты «ученик — ученик», как правило, возникают по вине обеих сторон. Следует подтолкнуть детей к конструктивному обсуждению и поиску компромиссов. Научить их слушать друг друга и ставить себя на место противника [5].

Конфликт «Учитель - родитель ученика»

Подобные конфликтные действия могут быть спровоцированы как учителем, так и родителем. Недовольство может быть и обоюдным.

Причины конфликта между учителем и родителями [6]

- разные представления сторон о средствах воспитания
- недовольство родителя методами обучения педагога
- личная неприязнь
- мнение родителя о необоснованном занижении оценок ребенку

Способы решения конфликта с родителями ученика

При возникновении конфликтной ситуации в школе важно:

1. Разобраться в ней спокойно, реально, без искажения посмотреть на вещи. Обычно, все происходит иным образом: конфликтующий закрывает глаза на собственные ошибки, одновременно ищет их в поведении оппонента.
2. Открытый диалог учителя и родителя, где стороны равны. Проведенный анализ ситуации поможет педагогу выразить свои мысли и представления о проблеме родителю, проявить понимание, прояснить общую цель, **вместе найти выход из сложившейся ситуации**.
3. Выводы о том, что сделано неправильно и как следовало бы действовать, чтобы напряженный момент не наступил, помогут предотвратить подобные ситуации в будущем[6].

Конфликт «Учитель - ученик» [6]**.**

Такие конфликты, пожалуй, наиболее часты, ведь ученики и учителя проводят времени вместе едва ли меньше, чем родители с детьми.

Причины конфликтов между учителем и учениками

- отсутствие единства в требованиях учителей
- чрезмерное количество требований к ученику
- непостоянство требований учителя
- невыполнение требований самим учителем
- ученик считает себя недооцененным
- учитель не может примириться с недостатками ученика
- личные качества учителя или ученика (раздражительность, беспомощность, грубость)

Решение конфликта учителя и ученика [6]

Лучше разрядить напряженную ситуацию, не доводя ее до конфликта.

1. Поэтому правильным действием со стороны учителя будет спокойный, доброжелательный, уверенный тон в ответ на бурную реакцию ученика. Скоро и ребенок «заразится» спокойствием педагога. *Естественной реакцией на раздражительность и повышение голоса являются аналогичные действия. Следствием разговора на повышенных тонах станет обострение конфликта.*
2. Вдохновить ученика на успехи в учебе и помочь забыть о своих недовольствах можно, доверив ему ответственное задание и выразив уверенность в том, что он выполнит его хорошо. (*Недовольство и раздражительность чаще всего исходят от отстающих учеников, недобросовестно выполняющих школьные обязанности).*
3. Подготовиться к диалогу с ребенком заранее, чтобы знать, что сказать ребенку. Как сказать- составляющее не менее важное. Спокойный тон и отсутствие негативных эмоций - то, что нужно для получения хорошего результата. А командный тон, который часто используют учителя, упреки и угрозы - лучше забыть. Нужно уметь слушать и слышать ребенка.
4. Доброжелательное и справедливое отношение к ученикам станет залогом здоровой атмосферы в классе.

Единый алгоритм решения любого школьного конфликта [6]

1. Когда проблема назрела – соблюдать **спокойствие**.
2. Анализ ситуации **без превратности**.
3. **Открытый диалог** между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта.
4. **Выявление общей цели**, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели прийти.
5. **Выводы**, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

3. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.

Стратегия поведения педагога в конфликте [6**]**

Конфликт - это процесс резкого обострения и борьбы двух или более сторон-участников в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из его участников.

Единой стратегии в поведении учителя, воспитателя в конфликтной ситуации быть не может, т.к. все зависит от индивидуальной ситуации.

Конфликты надолго разрушают систему взаимоотношения между родителями и учителем, между учеником и учителем, вызывают у учителя глубокое стрессовое состояние, неудовлетворенность своей работой.

Этапы и возможные способы разрешения конфликтных ситуаций.

Общие правила поведения в конфликтной ситуации во время разговора:

1. Будьте спокойны, сдержаны;

2. Выслушайте говорящего до конца, не перебивая;

3. Покажите эмоционально свою заинтересованность в решении конфликтной ситуации (мимика, жесты);

4. Покажите свою доброжелательность;

5. Всегда нужно поблагодарить за информацию:

- Спасибо за информацию, я разберусь, приму меры (родитель, особенно если он не прав, ждет отпора, агрессии со стороны учителя), а эта противоположная реакция выбивает его из колеи и конфликт не разрастается, т.к. родитель ждет совсем другого).

6. Нужно держать нейтралитет;

7. Обсуждать с родителем только **саму ситуацию**, не переходить на личностные качества детей, т.е. **обсуждать поступок**;

8. Никогда не обсуждать с родителями других детей, педагогов, родителей;

9. Необходимо проинформировать родителей о разрешении конфликтной ситуации, о принятых мерах;

10. Если меры, принятые для разрешения конфликтной ситуации, не удовлетворяют родителей можно пригласить для его решения третье – представителей администрации [6].

Основные правила поведения учителя в конфликтной ситуации.

1. **Не расширять предмет ссоры, причину недовольства**. Часто высказываемые учителем претензии к учащимся расплывчаты, не конкретны. Учитель, например, говорит ученику: «Что-то ты плохо стал относиться к занятиям». При такой формулировке претензии ученику остается только гадать, в чем проявляется это плохое отношение.

2. **Важно соблюдать правило «сокращения числа претензий за один раз».** Одновременное высказывание учащемуся многих претензий создаст у него впечатление виновности во всем, что происходит вокруг, и он начнет оправдываться даже в том, в чем его не обвиняют. В результате у ученика возникнет раздражение по поводу того, что «на вас ничем не угодишь» и «если не нравлюсь, я могу и уйти: не больно-то и хотелось заниматься в вашей спортивной секции!»

3. **Справедливо, непредвзято относиться к инициатору конфликта.** Всякий межличностный конфликт начинается с того, что появляется человек, чем-то недовольный. Раз человек выступает с несогласием, с обидами, претензиями, значит, он ждет, что другая сторона прислушается к нему и изменит свое поведение. Учителю следует выработать у себя установку, что учащийся всегда имеет какие-то основания для жалобы, недовольства и высказывает их не ради удовольствия (если, конечно, он не склочник), а потому, что его что-то тяготит, заставляет переживать, мучиться. Поэтому учителю не следует сразу же отмахиваться от высказываемых учащимися претензий и тем более

упрекать и ругать жалобщиков, их нужно спокойно и внимательно выслушать и попытаться понять.

4. **Проявлять эмоциональную выдержку**. Нередко к конфликту приводит слишком эмоциональный тон разговора учителя с учащимися. Категоричность, безапелляционность высказываний, повышенный тон, наступательность без выбора выражений создают у учащихся напряженное эмоциональное состояние. Естественно, что бестактность, а порой и грубость учителя вызовут ответную реакцию у учащихся: как говорится, посеешь ветер, пожнешь бурю. Но при этом цель учителем достигнута не будет. Поэтому учитель должен сдерживать свои эмоции и тем более не переводить деловой конфликт на личностный уровень, не затрагивать чувство собственного достоинства учащихся.

5. **Формулировать позитивное решение конфликтной ситуации**. В случае предъявления учащимся претензий и возникновения на этой почве конфликтной ситуации учитель должен предложить способ ее разрешения, устранения причины, вызвавшей разногласия или недовольство одной из сторон. Это может быть сделано в форме частичной уступки, смягчения требований [6].

Советы учителю по решению конфликтных ситуаций и предотвращения (М. Рыбакова) [6]:

1) вместе с дипломом учитель не получает гарантии всегда правы во взаимодействии с учениками бестактность - один из важнейших проявлений профессиональной несостоятельности;

2) всегда следует помнить: урок - не лучшее место для выяснения отношений;

3) учитель должен уметь организовать коллективную учебную деятельность учащихся разного возраста;

4) учитель должен хорошо знать учеников класса, их возрастные и индивидуальные особенности и находить различные формы взаимодействия с ними пытаться называть ученика по имени, даже тогда, когда он сердится я на него

5) педагог должен хорошо знать трудных учеников и тех, кто плохо учится с его предмета, проявлять к ним внимание, вовремя оказывать помощь в усвоении учебного материала;

6) нельзя наказывать учеников за поведение плохими оценками - это приведет к снижению интереса к предмету и личностного конфликта;

7) следует быть требовательными, но даже при незначительных успехов учеников - щедрыми на похвалу. Соблюдать правила: ученика лучше похвалить, чем наказать.

8) в случае возникновения конфликтной ситуации следует своевременно остановиться, не употреблять резких слов, не акцентировать на отрицательных качествах ученика, не упрекать за неурядицы в семье, не высмеивать перед сверстниками.

Успешно взаимодействовать с учащимися, предотвращать конфликты, а за их возникновение конструктивно преодолевать

конфликтные ситуации помогает педагогический такт, который является показателем зрелости педагога, его мастерства

Педагогический такт (лат taktus-ощущение) - творческое умение выбирать в каждой ситуации такой стиль поведения, который предохраняет честь и достоинство каждого ученика, не унижая и не возвеличивая его.

Обязательным условием педагогического такта является знание индивидуальных особенностей каждого учащегося.

В школе должны царить конструктивный диалог компетентного педагога с учащимися, демократический стиль общения, благоприятный психологический климат и атмосфера толерантности в ученических и педагогическом коллективах. Для этого следует учиться искусству общения. Чтобы преуспеть в общении с учениками, нужно прежде всего придерживаться общих требований к педагогическому общению, важнейшими из которых являются: сдержанность, тактичность, толерантность, эмпатийность, культура речи, уважение к ученику, опора на его положительные качества, установление обратной связи с воспитанниками, сотрудничество с ними [6].

Чтобы овладеть искусством педагогического общения, педагогу необходимо развивать в себе:

- способность к рефлексии, осознание собственного поведения в общении;

- умение чувствовать интеллектуальные, эмоциональные, морально-волевые состояния учащихся и понимать другого человека;

- способность не только воспринимать и налаживать контакты с учениками, но и активно влиять на них, овладевать способами педагогических воздействий

Достичь запланированного результата и получить удовольствие от общения с учениками поможет соблюдение следующих требований:

1. Четко формулировать конкретные задачи и концентрировать внимание на их решении

2. Обдумывать стратегию и тактику общения с учащимися класса, подбирать оптимальные приемы воздействия на умы и сердца воспитанников. Помнить о заповеди "Не навреди!"

3. Уметь выслушать ребенка, не перебивать ее, быть терпеливыми в общении.

4. Пытаться понять учеников, чаще вспоминать, какими сами были в детстве. Научиться чувствовать изменения в психологическом климате класса

5. Уметь сдерживать свои. Отрицательные эмоции в общении с учениками. Управлять собой. Осваивать методы саморегуляции.

6. Уметь прощать. Ученик имеет право на ошибку. Следует относиться к воспитанникам так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

7. Никогда не унижать достоинства учащихся. Не давать негативных оценок их личности, не осуждать их. Оценивать негативные действия, поступки учащегося, а не его личность.

8. Не быть предвзятыми.

9. Выработать собственную методику взаимодействия с трудными детьми, детьми, "острыми на язык", и др.

10. Позаботиться, чтобы в арсенале методов воздействия на учащихся преобладали похвала, поощрение, одобрение. Внушать у учащихся надежду. Уметь зажечь" внутренний реактор" ребенка, создать ситуацию успеха.

11. Чаще улыбаться ученикам. Эта педагогическая заповедь обоснована с научной точки зрения и в значительной мере обеспечивает успех педагогического взаимодействия.

12. Изучать себя. Развивать свои коммуникативные способности. Повышать уровень психологической культуры [6].

Среди различных **методов разрешения конфликтов** наиболее конструктивным считается метод переговоров. **Переговоры** – это совместное обсуждение конфликтующими сторонами (с возможным привлечением посредника) спорных вопросов с целью достижения согласия. По мнению известных американских конфликтологов Р. Фишера и У. Юри, этот метод характеризуются четырьмя основными правилами**.**

- *Сделать разграничение между участниками переговоров и предметом переговоров, "отделить человека от проблемы"*. Критика личных качеств участников переговоров только обостряет конфликт или, по крайней мере, не способствует поиску путей его разрешения.
- *Сконцентрироваться на интересах***,** *а не на позициях.* Оппоненты могут скрывать подлинные цели своих позиций и тем более интересы. Между тем в основе противоречивых позиций всегда лежат интересы. Поэтому вместо того, чтобы спорить о позициях, нужно исследовать определяющие их интересы.
- *Разработать взаимовыгодные варианты.* Договоренность на основе интересов способствует поиску взаимовыгодного решения путем изучения вариантов, удовлетворяющих обе стороны. В таком случае диалог становится дискуссией с ориентацией – "мы против проблемы", а не "я против тебя".
- *Найти объективные критерии.* Согласие как цель переговоров должно базироваться на таких критериях, которые были бы нейтральными по отношению к интересам конфликтующих сторон. Только тогда согласие будет справедливым, стабильным и длительным. Если же критерии субъективны, т.е. не нейтральны по отношению к какой-либо стороне, то другая сторона будет чувствовать себя ущемленной, а стало быть, соглашение будет восприниматься как несправедливое [11].

4. Техники медиации.

Медиация – это процесс, в котором участники (конфликтующие стороны) с помощью беспристрастной третьей стороны (медиатора) разрешают свой конфликт. С помощью медиации можно разрешать семейные, трудовые, межличностные, межкультурные и прочие конфликты [7].

Восстановительная медиация – это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем (при необходимости – о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций. В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации. Восстановительная медиация включает предварительные встречи медиатора с каждой из сторон по отдельности и общую встречу сторон с участием медиатора [7].

Понятие «восстановительная» указывает на важность восстановления человеческих отношений, на то, что разрешение конфликта должно фокусироваться на восстановлении пострадавшего и обидчика, на их исцелении от боли и страданий, а также на заглаживании обидчиком нанесенного пострадавшему вреда [7].

Особенности медиации в школе

Большое значение здесь имеют воспитательные эффекты, предупреждение повторения подобного поведения в будущем. Порой положительные изменения в сознании подростка даже важнее, чем разрешение конкретного конфликта.

Очень важны сохранение и нормализация отношений, поскольку в большинстве случаев обидчик и жертва знакомы друг с другом и после инцидента продолжат встречаться в стенах школы.

Если в конфликте есть обидчик и жертва (произошли драка, кража, вымогательство денег, порча имущества), необходимо обсуждать вопрос заглаживания обидчиком причиненного жертве вреда. При этом не надо забывать, что пока ребенок не достиг возраста уголовной ответственности, в юридическом смысле преступления нет.

Часто в конфликте невозможно четко развести роли «обидчика» и «жертвы». Это ссоры из-за сплетен, драки ровесников, отвержение какого-то ребенка, конфликт учитель-ученик. Стороны могли нанести друг другу вред в виде оскорблений, формирования негативного отношения в классе и тому подобное.

Как правило, большую роль в характере конфликта играет отношение к нему группы одноклассников, их определения правого и виноватого. Порой работа медиатора только со сторонами конфликта вообще не имеет смысла, поскольку если достигнутые договоренности и изменения поведения не будут поддержаны классом и педагогами, то подростки предпочтут вернуться к привычным и принимаемым классом формам общения [7].

Принципы восстановительной медиации

Медиатор – нейтральный посредник, помогающий наладить конструктивный диалог между сторонами по поводу возможного

разрешения конфликта и в равной степени поддерживающий их в этом. Медиатор не несет ответственности за примирение сторон или выработку ими решения, поскольку это – ответственность сторон. Медиатор отвечает за то, чтобы люди поняли предлагаемый им восстановительный способ выхода из ситуации и сделали осознанный выбор – воспользоваться им или нет. Медиатор также отвечает за то, чтобы на встрече были созданы максимальные условия для взаимопонимания и примирения [7].

Принципы

Добровольность участия сторон – Стороны участвуют во встрече добровольно, их принуждение к участию в какой-либо форме недопустимо. Стороны вправе отказаться от участия в медиации как до ее начала, так и в ходе самой медиации.

Информированность сторон – Медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях.

Нейтральность медиатора – Медиатор в равной степени поддерживает стороны и их стремление в разрешении конфликта. Если медиатор чувствует, что не может сохранять нейтральность, он должен передать дело другому медиатору или прекратить медиацию. Медиатор не может принимать от какой-либо из сторон вознаграждения, которые могут вызвать подозрения в поддержке одной из сторон.

Конфиденциальность процесса медиации – Медиация носит конфиденциальный характер.

Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо с возможностью совершения преступления; при выявлении этой информации медиатор ставит участников в известность, что данная информация будет разглашена [7].

Процесс медиации

Медиатор должен помочь человеку осознать последствия своих поступков, принять на себя ответственность за исправление негативных последствий случившегося и организовать конструктивный диалог между сторонами конфликта.

В ходе примирительной встречи (и в процессе подготовки к ней на предварительных встречах с каждой из сторон конфликта) участники постепенно переходят от недоверия, непонимания, сильной неприязни и враждебности к другой стороне и иных деструктивных состояний к успокоению, пониманию необходимости поиска конструктивного выхода из конфликта, а затем - к нахождению взаимоприемлемого решения и выполнению его (уже за пределами процесса медиации). Позиция медиатора является основным инструментом для осознания сторонами случившегося с ними, принятия на себя ответственности за поиск выхода и совместную выработку решения. Позиция – это определенный взгляд на конфликт, на людей в этом конфликте и на возможные способы выхода из него. И,

соответственно, оснащение инструментарием, который обеспечивает реализацию этого способа [7].

В помощь педагогу-медиатору [7].

ЭТАП 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

ЭТАП 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ СО СТОРОНАМИ

Первая фаза. Создание основы для диалога

Вторая фаза. Понимание ситуации

Третья фаза. Поиск вариантов выхода

Четвертая фаза. Подготовка к встрече между сторонами

ЭТАП 3. ВСТРЕЧА СТОРОН Первая фаза. Создание условий для диалога между сторонами

Вторая фаза. Организация диалога между сторонами

Третья фаза. Поддержка восстановительных действий и фиксация решений сторон

Четвертая фаза. Обсуждение будущего

Пятая фаза. Заключение соглашения

Шестая фаза. Рефлексия встречи

АНАЛИТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА

ЭТАП 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Задачи медиатора

• Получив информацию о случае, определить, подходит ли он по критериям для работы с использованием восстановительных программ.

Критерии, по которым случай может быть принят на медиацию:

- стороны конфликта известны;

- в случаях где есть обидчик и пострадавший, обидчик признает свою вину (или, как минимум, своё участие) в случившемся.

ЭТАП 2. ВСТРЕЧА СО СТОРОНОЙ

Первая фаза. Создание основы для диалога

Задача: Одна из наиболее важных задач медиатора - создание доброжелательной и безопасной атмосферы во время встречи. Этому помогает понятное представление медиатора, в котором он сообщает:

Вариант представления:

Добрый день! Меня зовут (представиться). Я пришел по поводу ситуации (...). Информацию о ней нам передал (называете человека или организацию). Я - ведущий программ восстановительной медиации (медиатор) в (название организации) или школьной службы примирения. Я не представляю ни одну из сторон, то есть я не следователь, не обвинитель, не адвокат и не советчик. Наша организация (служба) помогает участникам конфликта организовать диалог друг с другом и самим найти выход из конфликта без применения насилия.

Участие в наших программах добровольное, поэтому в конце разговора вы сами примете решение, будете ли вы в ней участвовать. Наш разговор конфиденциален, то есть я не буду разглашать никакую информацию кроме вашего решения участвовать или не участвовать в наших программах и согласованных с Вами вопросах к другой стороне. Но если мне станет известно о готовящемся преступлении, я буду обязан сообщить администрации школы для его предотвращения.

Вторая фаза. Понимание ситуации

Задача: понять самому и помочь понять участникам конфликта разные аспекты произошедшего, важные с точки зрения самих участников и принципов восстановительной медиации.

Возможные действия медиатора

1. Обсуждение ситуации

• Помочь человеку рассказать о произошедшем конфликте (в том числе о других участниках и второй стороне конфликта; о своих состояниях и чувствах, о своем отношении к произошедшему и его последствиям, а также об отношениях с другой стороной до конфликта и возможных будущих отношениях и т. п.).

• Понять, что беспокоит человека, что для него является важным.

• Помочь человеку самому разобраться, что для него является наиболее важным в том, что произошло (или в том, как события могут развиваться дальше).

• В случае необходимости помочь пережить сильные чувства, мешающие человеку понять ситуацию и искать выход из нее.

• Обсудить ценности человека, стоящие за его способами реагирования на конфликт, рассказать о ценностях восстановительной медиации.

2. Обсуждение последствий

• Обсудить, к каким негативным последствиям для всех участников уже привела ситуация (или еще может привести в будущем, если не предпринимать шагов по ее решению).

• Подвести предварительные итоги (резюмировать) и перейти к поиску вариантов выхода.

Третья фаза. Поиск вариантов выхода

Задача: поддержать принятие стороной ответственности за восстановительный выход из конфликта.

Обсуждаемые вопросы

• Какие выходы возможны из создавшейся ситуации и к каким последствиям эти выходы могут привести?

• Пытался ли сам разрешить конфликт, встретиться со второй стороной для переговоров?

• Какие есть варианты заглаживания вреда?

• При беседе с обидчиком: в случае возмещения родителями материального ущерба и других трат родителей (например, на адвоката) обсудить, в чем будет конкретный вклад подростка в заглаживании вреда, в

частности, как он будет возмещать траты родителей?

Обсуждение возможностей медиации

• Обсудить планы подростка на будущее и возможную поддержку этих планов со стороны родителей, друзей и близких.

• Рассказать о встрече со второй стороной (если она была) или о возможности такой встречи.

• Обсудить встречу сторон (примирительную встречу) как возможный вариант выхода из конфликта (при условии, что встреча будет ориентирована на взаимопонимание и поиск решения, устраивающего всех участников). Подчеркнуть, что главными на такой встрече являются стороны, а медиатор обеспечивает конструктивность диалога и безопасность участников встречи.

• Предложить сформулировать перечень вопросов, которые человек хотел бы обсудить с другой стороной (сформировать повестку дня примирительной встречи).

• При необходимости самому внести в повестку дня вопросы про заглаживание вреда и про проектирование будущего (например, вопрос: «Как избежать повторения подобного в дальнейшем?»).

• Проинформировать о юридических или административных последствиях заключения (или не заключения) примирительного соглашения.

• Если сторона не согласна на встречу, можно выяснить причины такого несогласия.

• Независимо от согласия на встречу обсудить, требуется ли помощь каких-то специалистов (психологов, наркологов и пр.).

• Если сторона согласна на встречу сторон, приступить к четвертой фазе.

Четвертая фаза. Подготовка к встрече между сторонами

Задача: прояснить суть предстоящей процедуры и поддержать принятие стороной своей роли на встрече.

Возможные действия медиатора

• рассказать о формате примирительной встречи (обсуждаемых вопросах, правилах, роли сторон, медиатора, законных представителей, возможности участия других лиц). Сформировать на основе предыдущей беседы повестку дня будущей встречи. При обсуждении правил встречи спросить, готовы ли участники их соблюдать; предложить внести дополнения;

• если со второй стороной еще не было индивидуальной встречи, пояснить ее право отказаться от участия в программе;

• пояснить свою роль медиатора на совместной встрече (ответственность за безопасность, координирование действий, поддержка диалога). Подчеркнуть ответственность сторон за принятие решения;

• обсудить перечень участников будущей встречи, предпочтительное время и место встречи;

• поблагодарить за беседу.

Правила встречи [7].

• Слушать другого и не перебивать его, даже если с ним не согласен, чтобы у каждого была возможность высказаться и быть услышанным.

• Не оскорблять друг друга, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

• Соблюдать конфиденциальность, то есть не рассказывать окружающим, что происходило на встрече (только достигнутую договорённость).

• Каждый участник может при необходимости предложить сделать перерыв, предложить перенести продолжение встречи на другой день.

• Медиатор может поговорить с кем-то из участников наедине, а также участник с медиатором.

О соблюдении этих правил медиатор договаривается со всеми участниками будущей медиации.

ЭТАП 3. ВСТРЕЧА СТОРОН (ПРИМИРИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА)

Первая фаза. Создание условий для диалога между сторонами

Задача: создать благоприятную атмосферу и процедурную определенность для встречи сторон.

Возможные действия медиатора

• Заранее подготовить место для встречи сторон.

• Поприветствовать участников, поблагодарить за то, что пришли, если необходимо - познакомить участников друг с другом.

• Объявить цели встречи, огласить правила, напомнить позицию медиатора.

• Объявить основные пункты «повестки дня».

Вторая фаза. Организация диалога между сторонами

Задача: организовать взаимопонимание в процессе диалога.

Возможные действия медиатора

• Предложить сторонам поочередно рассказать свою версию случившегося и обсудить последствия.

• Предложить сторонам высказать своё отношение к услышанному.

• Поддержать диалог между сторонами по поводу конфликта и его последствий. В ходе встречи необходимо трансформировать негативные высказывания так, чтобы это помогало конструктивному диалогу, и усиливать позитивные идеи и шаги по отношению друг к другу.

Третья фаза. Поддержка восстановительных действий на встрече и фиксация решений сторон.

Задачи

• Поддержать взаимное понимание и признание последствий ситуации.

• Поддержать принесение извинений и прощение.

• Инициировать поиск вариантов решений и их анализ.

• Обсудить и зафиксировать взаимоприемлемые варианты разрешения ситуации.

• Обсудить и принять механизм реализации решений (кто, что, где, когда будет делать и т. п.).

• Обсудить, кто будет контролировать выполнение соглашения и кто сообщит об этом медиатору.

Четвертая фаза. Обсуждение будущего

Задача: обсудить вопрос «Как избежать повторения подобного в дальнейшем?» и поддержать проектирование будущего участников.

Возможные вопросы для обсуждения

• Что будешь делать, если попадешь в похожую ситуацию?

• Что нужно сделать, чтобы подобное не повторилось?

• Кто из близких тебе помогает выбираться из сложных жизненных ситуаций?

Пятая фаза. Заключение соглашения

Задача: зафиксировать достигнутые результаты и договоренности.

Возможные действия медиатора

• Фиксировать решения и четкий план их реализации.

• Обсудить, что делать, если план не будет выполнен.

• Зафиксировать устное соглашение или письменный договор.

Шестая фаза. Рефлексия встречи

• Обсудить, удовлетворены ли участники встречей, осталось ли что-то недоговоренное?

• Спросить, что важного для себя они узнали в результате встречи. После встречи по возможности организовать чаепитие с рассказом сторон друг другу о себе (кто что любит, чем занимается, в чем чувствует свою успешность).

АНАЛИТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА (проводится через 2-3 недели с каждым)

Задачи

• Провести рефлексию результатов медиации.

• Выяснить, выполнено ли достигнутое соглашение.

• Обсудить ценности восстановительного способа разрешения конфликтов и криминальных ситуаций.

Возможные вопросы для обсуждения с подростком и его родителями

• Как развиваются ваши отношения и как выполняется договор?

• Что важного для себя вы поняли в результате медиации?

• Используете ли вы в своей жизни что-то из того, что узнали на медиации?

• Рассказали ли про медиацию друзьям, знакомым, как они к этому отнеслись?

• Как вы оцениваете процесс медиации и работу медиатора?

Основные техники медиации [7].

Медиация является эффективным способом урегулирования конфликтов, при условии, что посредник, помогающий сторонам, умело выстраивает процесс коммуникации.

Иногда приходится сталкиваться с ситуациями, когда неточное или неполное понимание участников конфликта, неумелое построение диалога между ними, заводит медиатора и, как следствие, процедуру в тупик. “Правильная” коммуникация в медиации - это широкий набор техник, которые дают посреднику возможность грамотно строить взаимодействие участников процедуры, налаживать между ними контакт, определять истинные потребности сторон.

К таким основным техникам относятся:

- техники слушания
- техники задавания вопросов

Техники слушания

Пассивное слушание

Это внимательное выслушивание человека почти без внешней реакции на его слова. Применяется при сильном эмоциональном возбуждении собеседника. Это дает ему возможность выговориться, а медиатору - показать, что вы его слушаете и понимаете. Сильное выражение эмоций - знак того, что предмет разговора для людей очень важен, что затронуты какие-то болезненные темы.

Активное слушание

Помогает понять, оценить и запомнить информацию, полученную от собеседника. Кроме того, использование приемов активного слушания может направлять беседу в нужное русло и способствовать лучшему пониманию и верной интерпретации информации, полученной в ходе медиации.

К приемам активного слушания относят [7]**:**

- **Эхо-техника** - это повторение отдельных слов или словосочетаний медиатором, без каких бы то ни было изменений.
- **Уточнение** - просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного участниками. Данный прием позволяет сохранить понимание мыслей и чувств конфликтующих сторон, уточнить и прояснить все подробности.
- **Перефразирование** – это переформулирование своими словами основной идеи сообщения с целью подтвердить либо уточнить свое понимание переданного сообщения (Как я понял, основной

сложностью для вас является...; Больше всего вас волнует...; Самым важным для вас является...).

- **Резюмирование** - это прием, с помощью которого медиатор подводит итог значительной части рассказа собеседника (подведение итогов: фаза прошлого, настоящего и будущего) или всего разговора в целом. Основное правило формулировки резюме состоит в том, что оно должно быть предельно простым и понятным.

Техники активного слушания, помогающие в работе с эмоциями [7]**:**

- **«Я-высказывание»** - умение говорить о своих чувствах, состояниях, опасениях от первого лица. Медиатор предлагает сторонам обращаться друг к другу в форме «я-высказывания», сообщать о своих чувствах и состоянии.
- **Отражение чувств** - этот прием позволяет прояснить, уточнить, либо опровергнуть восприятие эмоционального состояния участника программы на данный момент медиатором (Мне кажется, вас это очень огорчает...).
- **Пауза молчания** - задается важный вопрос, меняющий отношение, затрагивающий ценности, человеку требуется время на размышление. Часто пауза - это признак того, что участник программы задумался, размышляет, пытается понять свои чувства, переосмыслить произошедшее, то есть происходит процесс внутренних изменений. Молчание в работе медиатора - это приглашение участников конфликтной ситуации в пространство диалога.

Техники задавания вопросов [7].

Часто за время разговора медиатор почти не произносит утвердительных предложений, а общается через точно сформулированные вопросы разных типов:

- **Открытые вопросы:** требуют развернутого ответа или объяснения. Обычно начинаются со слов: «Как..?», «Кто...?», «Почему...?», «Каково ваше мнение?», «Что бы вы хотели в результате этого?» и пр.
- **Закрытые вопросы:** предполагают однозначный ответ «да» или «нет», проясняют некоторые факты («Вас это расстроило?)
- **Альтернативные вопросы:** представляют собой нечто среднее между открытыми и закрытыми вопросами и предлагают несколько вариантов ответов. Такие вопросы дают возможность рассказывающему согласиться с каким-то из предложенных вариантов, и в то же время - оставляют вопрос «открытым»: «Вы почувствовали гнев? Обиду? Огорчение? Растерянность? Или что-то еще?»

Во время разрешения конфликтной ситуации медиатор пользуется несколькими техниками, в зависимости от ситуации и настроя сторон. Владение данными техниками требует подготовки и определенных знаний, поэтому посреднику важно обучиться и получить практический опыт

применения данных техник до того момента, как использовать их в реальной процедуре медиации.

5. Психологическая поддержка как основа для формирования оптимального социально-психологического климата в ученическом коллективе.

Психологическая поддержка обучающихся со стороны педагогов (педагогическая поддержка) предполагает оказание им помощи в самостоятельном индивидуальном выборе (нравственном, экзистенциальном, гражданском, профессиональном самоопределении) и в преодолении проблем самореализации в коммуникативной, учебной, творческой и трудовой деятельности [2].

Педагогическая поддержка заключается в совместном с учащимся определении его потребностей, интересов, возможностей и способов преодоления проблем, мешающих ему достигать положительных результатов в общении, в учебной деятельности и самореализации.

Педагогическая поддержка включает следующие этапы:

1. Диагностический (фиксация факта, сигнала, проектирование условий диагностики предполагаемой проблемы, установление контакта с ребенком, вербализация постановки проблемы, совместная оценка проблемы с точки зрения ее видения школьником).
2. Поисковый (организация совместно с учеником поиска причин возникновения проблемы, взгляд на ситуации его глазами).
3. Договорный (проектирование действий педагога и учащегося, разделение функций и ответственности за решение проблемы, налаживание договорных отношений).
4. Деятельностный (действие ребенка, со стороны педагога – одобрение, стимулирование, поощрение; действие педагога – прямая, безотлагательная помощь).
5. Рефлексивный (совместное обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов, констатация факта разрешимости проблемы или переформирование затруднения, осмысление новой жизнедеятельности) [13].

Основные положения педагогической поддержки:

- ✓ согласие ребенка на помощь и поддержку;
- ✓ опора на потенциальные возможности ребенка;
- ✓ вера в способности ребенка самостоятельно решать проблему;
- ✓ сотрудничество, совместность, содействие;
- ✓ доброжелательность и безоценочность; природо- и культуросообразность;
- ✓ конфиденциальность межличностных отношений;
- ✓ безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства;
- ✓ реализация принципа «Не навреди»;
- ✓ рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Содержание педагогической поддержки включает: помощь учащимся

в обретении уверенности в собственных силах; подкрепление положительных качеств ребенка; удержание от того, что мешает развитию ребенка; поддержка стремления к самостоятельности; помощь обучающимся в решении проблем [1; 2; 13].

Содержание педагогической поддержки зависит от возрастных и индивидуальных особенностей учащегося, его социального статуса.

Приемы педагогической поддержки:

✓ «Эмоциональное поглаживание» («Молодец», «Умница!», «Как вы меня порадовали!», «Я горжусь вами!»);

✓ «Снятие страха» («Контрольная работа легкая, этот материал мы с вами проходили», «Это совсем не трудно…», «Если даже у тебя не получится, мы все тебе поможем…»);

✓ «Аванс» («У тебя обязательно получится, я даже не сомневаюсь….»);

✓ «Инициатива активности» («Нам это надо, потому что…», «Для тебя это очень важно, потому что…», «Обычно удобнее приступить с этого…»);

✓ «Скрытая инструкция» («Ты конечно же помнишь, что лучше начать с этого….», «Обычно удобнее приступить с этого…», «Здесь, вероятно, главное это…»);

✓ «Персональная исключительность» («Именно ты и смог бы…», «Именно на тебя я и надеялась…», «У тебя, такого умного (сильного), непременно получится….»);

✓ «Умышленная ошибка» («Я ошиблась, помоги мне…»);

✓ «Минутка психологической разгрузки» (шутки, загадки на отвлеченные темы).

6. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.

Современный педагог, для создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе должен обладать:

-знаниями об индивидуальных особенностях каждого ученика, его способностях, сильных сторонах характера, достоинствах и недостатках;

- знаниями в области процессов общения, происходящих в классе целом, микрогруппах и в какой мере процессы общения содействуют или препятствуют достижению искомых педагогических результатов;

-знаниями об оптимальных методах обучения, о способности к профессиональному самосовершенствованию, а также о сильных и слабых сторонах своей собственной личности и деятельности и о том, что и как нужно сделать в отношении самого себя, чтобы повысить качество своего труда [1; 2; 3; 5 ;7].

Социально-психологический климат, по мнению Е.С. Кузьмина, А.Г. Ковалёва, А.Н. Лутошкина и др., представляет собой особую систему эмоциональных состояний коллектива, отражающих характер взаимоотношений между его членами [1; 2; 3; 5 ;7].

В понятии социально-психологического климата выделяются *три «климатические зоны»* [1; 2; 3; 5 ;7]*:*

Первая климатическая зона – социальный климат, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознанны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантированно соблюдение всех прав и обязанностей его членов.

Вторая климатическая зона – моральный климат, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.

Третья климатическая зона – психологический климат, т. е. неофициальные отношения, которые складываются между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом. То есть, психологический климат – это микроклимат, зона действия которого значительно локальнее морального и социального[1; 2; 3; 5 ;7].

Формирование хорошего социально-психологического климата требует понимания психологии школьников, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом. Любой коллектив представляет собой общность людей, отличающуюся наличием общественно полезных целей, совместной деятельности, личных и групповых интересов, сознательной и устойчивой организацией своей жизни, а психологический климат, с одной стороны, отражает, а с другой, обуславливает характер взаимодействий между членами коллектива [1; 2; 3; 5 ;7].

Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для учителя. Именно ему наиболее подвластны механизмы управления данным явлениям, а, следовательно, именно на него ложится весь груз ответственности за качество психологического климата. Также, к условиям, определяющим эффективность влияния учителя на психологический климат в классном коллективе, можно отнести следующие:

- личностные и профессиональные качества педагога (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность и пр.);
- ориентация педагога на эмоциональный комфорт школьников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности педагога к действиям, формирующим благоприятный психологический климат[1; 2; 3; 5 ;7].

Способы формирования учителем психологического климата:

-формирование общих традиций;

-создание ситуаций коллективного сопереживания значимых событий;

-стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка;

-наличие активной позиции педагога по отношению к классному коллективу;

-привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь классного коллектива;

- включение в жизнедеятельность класса различных видов искусства;

- использование игры[1; 2; 3; 5 ;7].

Существует не менее важная сторона жизнедеятельности класса, его психологического климата, которая почти целиком определяются руководителем умение учителя правильно строить свои взаимоотношения с учащимися. Для этого:

-необходимо учитывать индивидуальные особенности школьника (вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость), его состояние в данный момент, его отношение к вам.

-нужно уметь выслушать учащегося, особенно в минуты напряженного, нервного состояния, возникшего в результате каких-либо неприятностей, недоразумения. Сохраняйте «секреты», доверительная беседа требует осторожности, деликатности.

- относитесь уважительно к мнению других людей. Не исключайте возможности того, то вы можете ошибаться, старайтесь убеждать, не спешите использовать административные права.

- старайтесь сказать об учащемся доброе слово, если он того заслуживает [1; 2; 3; 5 ;7].

Одобрение действует сильнее, чем порицание. Учтите, что захваливание одних и тех же людей, противопоставление их успехов недостаткам других способствует плохому отношению к ним всего класса. Критика по форме и содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Старайтесь отчитывать наедине, выслушайте смягчающие обстоятельства, говорите конкретно о случае плохого поведения. К провинившемуся, относитесь справедливо, уважая его человеческое достоинство. Будьте сдержаны, не переходите на крик и злость, старайтесь не угрожать, применять строгие меры. Покажите провинившемуся, что вы верите в него. Все это помогает создавать положительный психологический климат в коллективе [1; 2; 3; 5 ;7].

Важность психологического климата для развития личности ребенка, говорит о необходимости в специальной профессиональной подготовке учителя, с целью ориентации его на создание и управление психологическим климатом в классе детей и снабжения всеми необходимыми для этого знаниями [1; 2; 3; 5 ;7].

Для того чтобы изучить социально-педагогический климат в классе, педагоги должны знать характеристики благоприятного социально-психологического климата.

- В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

- В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых учащихся, выступают в их защиту, помогают новичкам.
- В классе высоко ценят такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.
- Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, добиваются высоких показателей в учебе и досуговой деятельности.
- Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.

В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество [1; 2; 3; 5 ;7].

Для изучения и формирования социально-психологического климата в классе используются различные психолого-педагогические приемы:

- определение неформальной структуры класса, выявление лидера и его роли в группе;
- коррекция формальной и неформальной структуры класса (например, посредством перевыборов формального лидера);
- определение уровня сплоченности класса и его психологической атмосферы;
- применение игр, направленных на сплочение коллектива;
- определение причин конфликтов в классе и применение социально-психологических способов их конструктивного разрешения;
- изучение индивидуальных особенностей школьников;
- развитие коммуникативных навыков;
- определение влияния личности педагогов и классного руководителя, их педагогических стилей на взаимодействие со школьниками;
- социально-психологическая коррекция взаимоотношений в коллективе (проведение социально-психологических тренингов и психологических консультаций) [1; 2; 3; 5 ;7].

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата в классе являются:

- умение находить общие интересы, которые объединили бы детей класса и на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции класса, участвовать в общешкольных традиционных делах;
- если есть свободное время - привлекать ребят проводить его вместе;
- создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка;
- создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе и сохранения стабильно - положительных отношений между учителями и учащимися;

- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение [1; 2; 3; 5 ;7].

Список использованных источников

1. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э. М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
2. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1997. – 298 с.
3. Дубровина, И. В. Практическая психология в образовании / И. В. Дубровина. – СПб. : Питер, 2006. – 592 с.
4. Ефимова, И.А. Диагностика и мониторинг ученического самоуправления и социализации школьников: Методическое пособие / И. А. Ефимова, С.В. Котисова, А. А. Кочетова, В. В. Титов, М. Г. Филлипова / Под ред. А. А. Кочетовой. – СПб. : КультИнформПресс, 2017. – 105 с.
5. Конфликт в классе: как распознать, как действовать учителю [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://niidpo.ru/blog/konflikt-v-klasse-kak-raspoznat-kak-deystvovat-uchitelyu. – Дата доступа: 10.08.2023.
6. Конфликты в образовательном учреждении [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/01/23/konflikty-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii. – Дата доступа: 10.08.2023.
7. Коммуникация в медиации. Основные техники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ego-studio.ru/ego-blog/235-kommunikatsiya-v-mediatsii-osnovnye-tekhniki. – Дата доступа: 10.08.2023.
8. Лутошкин, А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива / А. Лутошкин. – М. : Педагогика, 1988. – 125с.
9. Оленчикова, О.В. Технология педагогической поддержки / О.В. Оленчикова [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/11/06/tehnologiya-pedagogicheskoy-podderzhki. – Дата доступа: 05.08.2021.
10. Раскалинос, В. Н. Психолого-педагогическое сопровождение: методологический аспект // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2019. – №1 (22). – С. 123 – 126.
11. Ратников, В.П. Деловые коммуникации / В.П. Ратников. – М. : Издательство Юрайт, 2021. – 527 с
12. Учебно-методическое пособие для педагогов по проведению серии открытых родительских собраний по вопросам формирования психологически безопасной среды / сост. О. В. Серёгина. – Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2020. – 35 с.

13. Четверикова, А.С. Психологическая поддержка ребенка в учебном процессе как психолого-педагогическая технология / А.С. Четверикова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2009. – № 4. – С. 136–139.

Тема 1.6. Психологически эффективные техники профессионального общения педагога.

Содержание:

1. Специфика использования вербальных и невербальных средств общения в деятельности педагога.
2. Специфика кодирования и декодирования информации. Понятие тезауруса.
3. Активное слушание и его техники.
4. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога.
5. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога.

Основные термины и понятия: средства общения, тезаурус, активное слушание, виртуальное общение, профайлинг.

1. Специфика использования вербальных и невербальных средств общения в деятельности педагога.

С целью повышения уровня коммуникативной культуры педагога, в частности использования вербальных и невербальных средств общения, целесообразно выбрать оптимальную форму обращения, поскольку именно начало разговора может повлиять на успешность общения. Безусловно, понятно, что учитель, общаясь с учениками, должен проявлять к ним должное уважение и внимание. Также нужно ответственно подходить и к выбору формы приветствия. Очень часто учителя, особенно новички, работающие в старших классах, с трудом решают вопрос о том, как обращаться к ученикам: на "ты" или на "вы". Нужно понимать, что форма "вы" является более нейтральной, поэтому использование ее даст возможность быть менее зависимыми от собеседника и, если возникнет необходимость, сообщить не самую приятную для него информацию, не испытывая при этом дискомфорта. Однако форма обращение на "ты" делает отношения между учителем и учеником более доверительными, что, в свою очередь, положительно сказывается на образовательном процессе [4; 1; 2].

С целью налаживания контакта с собеседником учителю необходимо сделать самые первые мгновения удивительными, неожиданными, яркими. Это чрезвычайно важно учитывать в том случае, если педагог волнуется перед уроком, занятием или разговором. Не имеет смысла начинать с замечаний или критики, поскольку это считается деструктивным методом. Гораздо эффективнее на первых порах создать положительный эмоциональный фон. Ряд исследователей советуют на начальном этапе урока или разговора применять так называемые "зацепляющие крючки". Это может быть какой-то факт из жизни, что-то неожиданное, какой-нибудь парадокс или какая-либо странность, неожиданный и неглупый вопрос и тому подобное [4; 1; 2].

Бесспорен тот факт, что развития у ученика интереса для общения с учителем, нужно иметь важную для него информацию. При этом также необходимо владеть разнообразной лексикой. В противном случае есть риск просто-напросто быть непонятым учениками. Огромнейшую роль для педагога играет его способность и умение применять в своей речи синонимы и антонимы, умение правильно строить предложения. Не стоит без острой на то необходимости использовать профессионализмы. Если же педагог уверен в том, что без них ему не обойтись, то, произнося, вероятно, незнакомые для кого-то термины и понятия, имеет смысл сразу же, без паузы, не дожидаясь вопросов, дать их определения. Такой способ поможет ученикам, безусловно, понять учителя. Кроме этого, описанная тактика значительно повышает самооценку учеников, а также способствует установлению контакта и общению на равных [4; 1; 2].

В сложных или даже конфликтных ситуациях общения эффективна такая техника вербальной коммуникации, как "Я-высказывание". В соответствии с этой техникой предполагается, что передавать собеседнику сообщения о наших эмоциях лучше всего, опираясь на "Я-высказывание" или, по другой терминологии, на "Я-послание". Этот факт объясняется тем, что такие выказывания не содержат в себе, в сравнении с "Ты-посланиями", отрицательной оценки, обвинения слушающего [4; 1; 2].

"Я-высказывания" будут особенно эффективными в условиях конфликтного общения, когда имеется необходимость прийти к конструктивному, результативному, плодотворному его решению. Учитывая то, что конфликт достаточно часто сопровождается взаимными обвинениями, применение хотя бы одной из позиций "Я-высказывания" даст возможность снизить напряжение и будет способствовать появлению взаимопонимания. "Я-высказывание" дает педагогу довольно большие возможности при общении с детьми, поскольку представляет собой один из допустимых способов выражения своих эмоций и принятия ответственности на себя за происходящее. Здесь очень важно помнить о том, что учащиеся не только буду лучше понимать своего наставника, но и учиться у него эффективным тактикам вербального общения. Ведь неоспоримо то, что если вместо обвинения кого-либо (что достаточно часто происходит во время конфликтных ситуаций), говорящий через речь вербализует, то есть выражает словами проблему, эмоции, которые возникли у него в связи с этим, причину их возникновения и, помимо этого, выражает конкретную просьбу собеседнику, в которой заключается вариант возможного разрешения конфликта, то это будет стимулировать улучшение взаимоотношений между говорящим и слушающим [4; 1; 2].

Для обучения этому умению целесообразно составить алгоритм построения "Я-высказывания".

1. Объективное описание произошедшего (без личной оценки ситуации). Например: "Когда Ваня на мою просьбу открыть учебник ответил: "Я забыл учебник дома..."" (Сравните: "Когда Ваня с наглой усмешкой отказался выполнить мое требование открыть учебник...").

2. Точная вербализация своих эмоций, появляющихся у говорящего в напряженной ситуации. Так, если необходимо рассказать родителям о конфликте, который возник между учителем и учеником, следует не обвинять ни родителей, ни ученика, так как это, скорее всего, спровоцирует "сопротивление" и отказ от решения проблемы совместными усилиями. Будет более эффективно, если учитель сможет выразить свои чувства, например, в следующих формах "Я расстроен...", "Я рассержен...", "Мне было неприятно...", "Это доставило мне дискомфорт (недовольство, непонимание и т.д.)

3. Описание причины возникновения эмоции. Например: "Ведь я вчера говорила вам о том, что сегодня состоится самостоятельная работа...".

4. Выражение просьбы. Например: "Я прошу Вас осуществить контроль в течение недели за выполнением Настей домашних заданий и прийти в субботу в школу или хотя бы позвонить мне, чтобы мы могли обсудить наши совместные действия" [4; 1; 2].

Среди средств невербального общения можно выделить следующие основные компоненты:

– интонация (однообразная – монотонная, изменчивая – подвижная);

– дикция – (четкая, неразборчивая);

– темп речи (медленный, умеренный, быстрый);

– тембр певческого голоса (чистый, объемный, красивый, глухой, плоский);

– тембр речевой (благозвучный, глухой, звонкий);

– мимика (статичная, подвижная, выразительная);

– контакт глаз (соблюдается, не соблюдается);

– жестикуляция (умеренная, сдержанная, избыточная);

– позы (расслабленные, скованные, свободные);

– внешний облик (эстетичный, неэстетичный) [4; 1; 2].

Мимика.

Мимика играет особую роль в передаче информации. Лицо – главный источник информации о психологическом состоянии человека, так как мимические выражения контролируются сознательно во много раз лучше, чем тело. Известным фактом является то, что при неподвижном лице учителя теряется до 10-15 % информации.

Существует шесть основных эмоциональных состояния – радость, гнев, страх, удивление, отвращение и грусть. В мимическом выражении этих состояний все движения мышц лица скоординированы. Основную нагрузку несут брови, области вокруг глаз и сам взгляд.

Визуальный контакт свидетельствует о расположении к общению. Вы обратили внимание, что ученики внимательно смотрят на вас – показатель интереса к уроку, хорошего отношения к вам и к тому, что выговорите и делаете. И наоборот. С помощью глаз передаются самые точные сигналы о состоянии человека, поскольку расширение и сужение зрачков не поддается сознательному контролю. Например: ученик заинтересован, находиться в

приподнятом настроении, его зрачки расширяются в четыре раза. Наоборот, сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сужаться [4; 1; 2].

Поза.

– "Закрытая" (человек пытается закрыть переднюю часть тела и занять как можно меньше места в пространстве) – означает недоверие, несогласие, противодействие, критика.

– "Открытая" (стоя – руки раскрыты ладонями вверх; сидя – руки раскинуты, ноги вытянуты) – доверие, согласие, доброжелательность, психологический комфорт.

Жесты.

- Прощания, приветствия, привлечения внимания, утвердительные, отрицательные, жесты доверия, растерянности.

При усилении переживаний увеличивается количество жестов, возникает общая суетливость.

Голос.

Такие характеристики голоса как тембр, высота, громкость, акценты создают образ человека и его эмоциональное состояние:

– Высокий голос – энтузиазм, радость.

– Мягкий, приглушенный голос – горе, печаль, усталость.

– Медленная речь – угнетенное состояние, горе или высокомерие.

– Быстрая речь – взволнованность, беспокойство, переживание личных проблем.

Итак, учителю нужно уметь не только слушать, но и слышать интонацию ребенка, силу и тон голоса, скорость речи. Это поможет понять чувства, мысли, устремления учеников [4; 1; 2].

Тактильные воздействия.

К ним относятся рукопожатия, похлопывания, прикосновения, поцелуи и т.д. Они больше чем другие невербальные средства выполняют функцию индикатора ролевых отношений. Трудно представить общение учителя и учеников только при помощи слов. Жест, мимика, взгляд, поза порой оказывает более сильное впечатление, чем слова.

Таким образом, невербальное поведение усиливает эмоциональную насыщенность сказанного; является показателем ролевых отношений; создает образ учителя и ученика; поддерживает оптимальный психологический климат на уроке [4; 1; 2].

2. Специфика кодирования и декодирования информации. Понятие тезауруса.

В коммуникации для достижения ожидаемых результатов используют разнообразные *психотехнические приемы* которые задают определенный разговорный стиль. К ним относятся:

- воображаемая диалогизация — имитация потенциального диалога, обстановки диалога, что вводит в заблуждение собеседника;
- вопросно-ответный ход — субъект общения сам задает себе вопрос и сам же на него отвечает, например риторический вопрос,

позволяющий привлекать и поддерживать внимание собеседника и вместе с тем вести свою «подспудную линию»;

- эмоциональные восклицания — они усиливают внимание к предмету взаимодействия, стимулируют вовлеченность собеседника в разговор;
- эвфемизмы (от гр. euphemismos: ей — хорошо + phemi — говорю) — более мягкие эквиваленты резких слов, позволяющие поддерживать доброжелательную атмосферу контакта, снижающие негативное проявление эмоций как реакцию на те слова - «красные флажки», которые обычно вызывают отрицательные эмоции и экспрессивные вспышки (например: вместо «вы должны» использовать «хотелось бы»; вместо «неудача» — «неполная победа»; вместо «не врите» — «не сочиняйте, не фантазируйте» и пр.); инверсия (от лат. inversio — переворачивание, перестановка), т. е. осмысленное нарушение порядка слов, обращение смысла, переданного собеседником, с отрицательного на положительный и с положительного на отрицательный, в зависимости от намерений собеседника, использующего данный прием;
- «аффинити» — создание такого эмоционального фона общения (симпатии, влечения собеседников), который способствует конструктивности и взаимопониманию, через психологическое присоединение, демонстрацию необходимых в конкретной ситуации эмоциональных реакций, поиск согласия и нахождение совпадающих интересов;
- дистанция — прием как глубокого проникновения в обстоятельства и переживания собеседника, так и полного отстранения отличных вопросов. Например, резкий переход от обращения «ты» к обращению «вы» свидетельствует о дистанцировании, которое демонстрирует неодобрение, отчуждение, неприятие, а возможно, даже враждебность или антипатию. Обратное переключение свидетельствует о положительных сдвигах в общении, о желании сократить формальную дистанцию и общаться более дружелюбно;
- активность участия — проявляется в частоте и продолжительности включения в него, может свидетельствовать: а) о степени заинтересованности собеседника в обсуждаемой проблеме, в самом взаимодействии;
- б) о самооценке человека, его уверенности или застенчивости, состоянии тревожности;
- в) об общей склонности человека к развернутости или лаконичности высказываний, умении говорить коротко. Все речевое поведение при взаимодействии ориентировано на определенную вербальную или невербальную реакцию собеседника (обратную связь). Для того чтобы реакция была адекватной превентивным ожиданиям участников общения, необходимо соблюдать следующие правила: считать каждого собеседника обладающим позитивными личностными качествами; в

каждом партнере уважать личность и ее право на свою точку зрения, на достижение необходимого результата;

- соблюдать постулат релевантности (от англ. relevant — уместный, относящийся к делу, т.е. между информационным запросом и полученным сообщением должно быть смысловое соответствие); корректно относиться к количеству и качеству информации; использовать языковую нормативность речи;
- подчиняться установленным правилам, ограничениям, регламенту [5].

3. Активное слушание и его техники.

Активное слушание – это умение, позволяющее выстраивать доверительные отношения с собеседником и располагать его к себе для дальнейшего взаимодействия. Активное слушание означает также запоминание информации в ходе разговора и ее дальнейшее использование для улучшения взаимоотношений с человеком [5].

Активное слушание помогает создать и укрепить доверительные отношения между вами и вашим собеседником. Оно дает возможность понять чувства другого человека и выяснить интересующую вас информацию. Главная цель - дать другому человеку понять, что его услышали и одобрили. Вторичные цели сочетают в себе вторичные же выгоды: что-то узнать, в чем-то убедить кого-то и так далее.

Техники:

Эхо –техника – это повторение отдельных слов или словосочетаний собеседника без каких бы то ни было изменений.

Уточнение – не всегда собеседник описывает все детали событий или переживний. Следует попросить уточнить все, даже самые мелкие подробности.

Паузы – когда человек заканчивает говорить – можно выдержать паузу. Она дает возможность подумать, осмыслить, осознать, добавить что –то к рассказу.

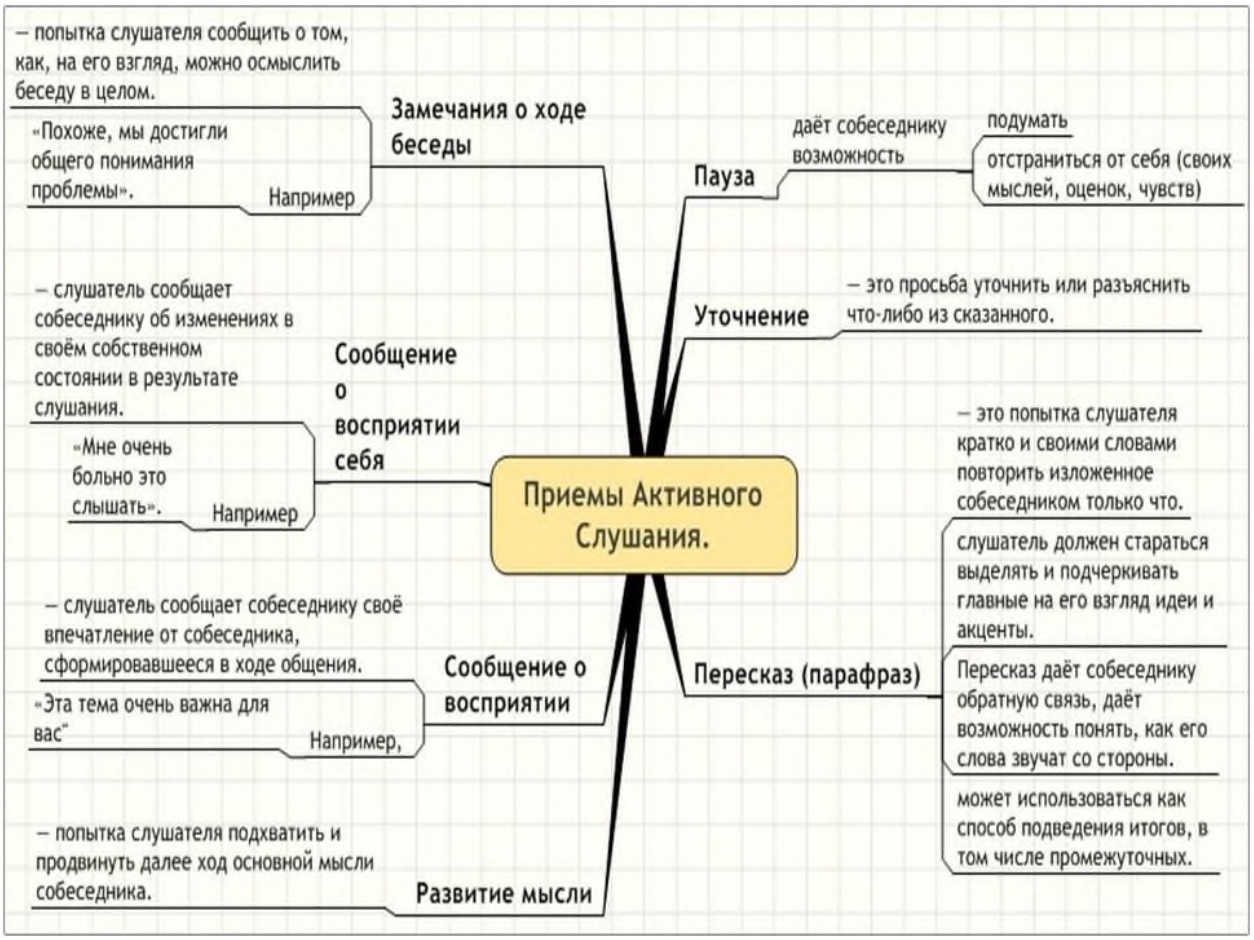
Сообщение о восприятии - другими словами, это возможность сообщить собеседнику, что вы поняли, что он вам сказал, его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас больно и обидно. Хочется плакать и чтобы тебя пожалели».

Развитие мысли – осуществление попытки подхвата и продвижение далее хода основной идеи и мысли собеседника.

Отражение чувств – выражение эмоциональной позиции собеседника на основе наблюдений слушателем не только за тем, что говорит коммуникатор, но и за тем, что выражает его тело «Я вижу, вас это волнует…»

Сообщение о восприятии себя – слушатель сообщает своему собеседнику о том, как изменилось его состояние в результате слушания «Меня задели ваши слова»

Резюмирование –проведение промежуточных итогов сказанного соебеседником в процессе его монолога[5].



4. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога.

Виртуальное общение – неотъемлемая составляющая нашего времяпрепровождения. Для многих компьютер – не просто разновидность техники, а скорее собеседник. Само по себе виртуальное общение имеет ряд положительных аспектов: возможность обмениваться информацией с людьми, которые находятся за тысячи километров от нас, поиск единомышленников, способ найти удаленную работу, стать финансово независимым.

Правда, виртуальное общение также может стать причиной появления некоторых проблем, а именно:

Проблема самоидентификации и идентификации. При виртуальном общении фактор внешнего вида не имеет значения, ведь можно написать о себе любую информацию. Кроме того, при виртуальном общении в большинстве случаев не знаешь, с кем общаешься, тем самым затрудняется построение адекватных взаимоотношений.

Проблема развития зависимости от виртуального общения. Если в реальном мире возникают сложности в общении, тогда многие люди начинают компенсировать этот недостаток в сети, проводя время на всевозможных форумах, в чатах.

Проблема привыкания ко лжи. Многие люди, общаясь виртуально, «разукрашивают» свою биографию, чтобы казаться более значимыми.

Проблема безответственности. Данная проблема может становиться последствием предыдущей проблемы. Когда виртуальный собеседник не видит тебя, находится от тебя за тысячи километров, ответственность перед ним исчезает. Можно пообещать, что угодно, взять на выполнение любую работу и не выполнить.

Проблема искажения информации. При помощи слов человек передает около 7% информации, звука и интонации – 38%, за передачу оставшихся 55% информации отвечает мимика, поза, жесты, то есть невербальные коммуникативные средства. При виртуальном общении, чтобы восполнить недостающие 93% передаваемой информации, стали использоваться в текстовых сообщениях всевозможные смайлики, знаки препинания, сокращения. Способны ли они передать весь спектр эмоций? Можно чувствовать нежность, ярость, страх, ненависть, при этом набирать одни и те же слова на клавиатуре. Иногда одна лишь улыбка полностью меняет смысл того, что мы говорим. Как же тогда воспринимать то, что высвечивается на экране монитора? Как холодный текст или так, как того хочется нам?

Проблема употребления специфичной лексики. Чтобы быстрее напечатать какую-то информацию, передать ее собеседнику, используют всевозможные сокращения. Непосвященному человеку будет сложно понять смысл такого сообщения. А в реальном общении всевозможные сокращения и другие особенности, характерные для виртуальной переписки, производят впечатление неграмотности [6].

Безопасные техники виртуального общения [6]:

1) помните, что Вы разговариваете с человеком. Не делайте другим то, чего не хотите получить от них сами. Поставьте себя на место человека, с которым разговариваете. Отстаивайте свои взгляды, но не оскорбляйте тех, кто вокруг Вас. Не забывайте о главном принципе сетевого этикета: повсеместно в сети находятся реальные люди. Будьте терпеливы и вежливы. Не употребляйте ненормативную лексику, не идите на конфликт ради самого конфликта;

2) следуйте тех же стандартов поведения, и в реальной жизни. Люди иногда забывают о том, что "за экраном" находится живой человек, и считают, что в сети правила поведения не так строги, как в обычной жизни. Не верьте тому, кто говорит: "Вся этика общения здесь заключается в том, что Вы сами для себя установите". Если Вы сталкиваетесь с проблемой этического характера в киберпространстве, - представьте, что Вы в реальной жизни;

3) помните, что Вы находитесь в виртуальном пространстве. Если Вы решили вмешаться в какую дискуссию, то можете повредить другим. Оказавшись в новой области виртуального пространства, сначала осмотритесь. Потратьте время на изучение обстановки, "послушайте", как и о чем говорят люди. Только после этого присоединяйтесь к разговору;

4) уважайте время и возможности других. Когда Вы отправляете электронную почту или сообщения в конференции, то фактически претендуете на чужое время. И тогда Вы отвечаете за то, чтобы адресат не потратило это время зря. Следует также помнить о пропускной способности канала, через который осуществляется связь. Раньше, чем Вы отправите человеку свое письмо, подумайте, действительно ли он нужен ей. Если же Вы сомневаетесь, подумайте дважды, прежде чем отправить сообщение;

5) храните личность. В сети (например, в конференциях) Вы можете встретиться с теми, кого никогда не встретили в реальной жизни, и никто не осудит Вас за цвет кожи, глаза, волосы, за ваш вес, возраст или манеру одеваться. Однако Вас будут оценивать с точки зрения того, как Вы пишете. Таким образом, правила грамматики играют важную роль. Кроме того, убедитесь, что Ваши послания понятны и логически выдержанные;

6) помогайте другим там, где Вы это можете сделать. Задавайте вопросы, общаясь в виртуальном пространстве. Почему это эффективно? Потому что Ваши вопросы читать много людей, которые, может, знают на них ответ. И даже если квалифицированно ответят только несколько человек, общий объем знаний в сети увеличится. Обмен опытом в Интернете - увлекательное занятие;

7) не вмешивайтесь в конфликты и не допускайте их. Сетевой этикет против злостных посланий, которыми иногда обмениваются отдельные участник дискуссии;

8) не злоупотребляйте своими возможностями. Некоторые люди в виртуальном пространстве чувствуют себя профессионалами. Имея более полные и глубокие знания или полномочия, они автоматически получают преимущество. Однако это вовсе не означает, что таким преимуществом можно пользоваться;

9) научитесь прощать другим их ошибки. Когда кто-то допускает ошибку - будь это ошибка в слове, глупый вопрос или неоправданно длинный ответ, - будьте к нему снисходительны. Если у Вас хорошие манеры, это еще не значит, что Вы имеете право навязывать их всем остальным. Если же Вы решили обратить внимание пользователя на допущенную ошибку, сделайте это корректно и лучше в частном письме;

10) уважайте право на частную переписку, не читайте чужие письма.

5. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога.

Профайлинг – это система социально-психологических методик, методов, техник, приемов, инструментов, которые позволяют проанализировать вербальный и невербальный язык человека, его жесты,

мимику, эмоции, привычные модели поведения, реакции на окружающих его людей, их поступки, и на основании собранной базы данных создать объемный портрет этого человека – его профиль. Этот профиль будет содержать выводы о психологических особенностях, сильных и слабых качествах характера, ценностях и установках, образе мышления. Такой детальный портрет позволит предугадать намерения человека, спрогнозировать, как он себя поведет, что сделает, а также оценить, насколько можно верить тому, что он говорит.

Психотипом называют комплекс положительных и отрицательных качеств и свойств, особенностей поведения в той или иной ситуации, реакций на трудности и различные события. Это объемная характеристика человека, которая отражает его суть.

Классификаций типов личности в психологии очень много. Профайлеры используют в своей работе восемь основных, которые дают общее представление о человеке:

1. **Истероид.** Такой человек любит делать все напоказ и при этом любоваться собой, не обращая внимания на ошибки, недостатки. Игнорировать такой психотип не получится: он сам напомнит о себе (и не раз!). В ход пойдет все – вербальная агрессия, манипуляции, подколы. Большое значение для истероида имеет все внешнее. Услышав комплимент в свой адрес, он тут же расцветет и почувствует себя счастливым.
2. **Эпилептоид**. Главная черта этого психотипа – стремление к власти и контролю, хотя за рамки дозволенного это стремление не выходит. Эпилептоид не выносит давления на собственную персону (впрочем, и сам не нарушает рамок приличия), не терпит критики в свой адрес. Собственная репутация важна для него. Как и дружба. Он умеет держать обещания, а вот контролировать эмоции не получается.
3. **Паранойяльный**. Характерные черты этого психотипа – целеустремленность, активность, энергичность (причем огня хватит и на себя, и на того парня). Такие люди просто незаменимы, когда нужно решить какую-то сложную задачу, прямо-таки расшибиться в лепешку, но достичь результата. Однако, эти энерджайзеры не выносят критики, болезненно относятся к тому, что их заслуги недооценивают, и не нуждаются в обратной связи.
4. **Эмотивный**. Таким людям свойственна гиперответственность – и за себя, и за всех окружающих. Они все принимают слишком близко к сердцу, из-за чего нередко становятся жертвами манипуляций. Скромность, высокий уровень эмпатии, приверженность естественности – это все об эмотивном психотипе.
5. **Гипертим**. Душа компании, оптимист по жизни, который всегда пребывает в хорошем настроении и не помнит зла. Он с легкостью найдет подход к любому человеку, правда особой эмпатией не отличается. Гипертим не выносит рутину, ему сложно сосредоточиться. А вот генерировать новые идеи, творить – то, что надо!
6. **Шизоид**. Постоянно о чем-то размышляет, анализирует все вокруг – свое поведение, мысли и поступки других, причины и следствия

каких-то событий. Для него важнее процесс, а не результат. Он хорошо генерирует новые идеи, придумывает нестандартные решения, но вот исполнительность – не его конек.

7. **Тревожно-мнительный**. Настойчивость, требовательность, эмпатия в таком психотипе сочетаются с повышенной тревожностью и восприимчивостью к внешнему воздействию. Любое критическое замечание, неудача или давление со стороны выбивают из колеи, лишают сил и желания работать.

8. **Депрессивно-печальный**. Осторожен, сдержан, компании предпочитает одиночество, к чужой беде равнодушен, отзывчивостью не отличается. А вот выполнять какую-то монотонную работу будет с удовольствием.

Чтобы понять, что за человек перед ними, профайлеры используют два основных метода:

1. Наблюдение. Оно становится источником ценной информации о поведении, эмоциональных проявлениях, реакциях, действиях, способах коммуникации с окружающими. Анализ добытых в ходе наблюдения данных позволяет составить психологический портрет объекта.

2. Анализ вербальной коммуникации и невербального языка человека. Специалисты «препарируют» устную и письменную речь исследуемого объекта, нюансы интонации и произношения, выбора слов, почерка, выявляют индивидуальные особенности, личностные характеристики. Сложившийся образ дополняют сведения, полученные при детальном разборе языка тела – жестов, характерных движений и поз, взглядов и степени выразительности мимики. Все это помогает определить в том числе психотип [3].

Список использованных источников

1. Битянова, М. Особенности человеческой коммуникации / М.Битянова //Школьный психолог. – 1999. – №30. – С.2 –15.

2. Леонтьев, А.А. Психология общения / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 365 с.

3. Методы и психотипы профайлинга [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://nadpo.ru/academy/blog/metody-i-psikhotipy-profaylinga. – Дата доступа: 10.08.2023.

4. Митина, Л.М. Управлять или подавлять: выбор стратегии профессиональной деятельности педагога / Л.М. Митина. – М. : Сентябрь, 1999. – 192 с.

5. Панфилова, А. П. Психология общения / А. П. Панфилова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.

6. Проблемы виртуального общения [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/72-problemy-virtualnogo-obshcheniya. – Дата доступа: 10.08.2023.

Тема 1.7. Психологические приемы профилактики профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.

Содержание:

1. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога.
2. Конфликты в профессиональной деятельности педагога.
3. Профессиональная деструкция педагогов.
4. Самодиагностика проявлений профессионального выгорания и эмоционального стресса.
5. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.

Основные термины и понятия: профессиональное выгорание, стресс, конфликты, профессиональная деструкция.

1. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание развивается у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми. Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов “помогающих” профессий, к которым относятся учителя [1; 3; 5; 7].

Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [3].

Синдром эмоционального выгорания - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека [3].

Ганс Селье: Стресс - неспецифическая защитная реакция организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

три фазы стресса:

1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

2) резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным[6].

10 признаков того, что личность может испытывать профессиональное выгорание [3;7]

1.Усталость.

Явным признаком выгорания является то, что вы все время чувствуете усталость. Усталость может быть эмоциональной, умственной или физической. Это чувство, когда вы не имеете никакой энергии, вы полностью израсходованы

2.Отсутствие мотивации

Если вы больше не чувствуете энтузиазма или у вас больше нет внутренней мотивации к вашей работе, вероятнее всего вы испытываете выгорание. Вам трудно собираться утром и трудно тащить себя на работу каждый день.

3. Разочарование, цинизм и другие отрицательные эмоции

Вы можете почувствовать, что то, что вы делаете не так уж важно или вы можете испытывать разочарование во всем. Можно заметить, что вы чувствуете себя более пессимистично, чем обычно. В то время как все переживают негативные эмоции время от времени, важно знать, когда они становятся необычными для вас.

4.Познавательные проблемы.

Выгорание и хронический стресс могут повлиять на вашу внимательность и способность концентрироваться. Когда мы испытываем стресс, наше внимание сужается, чтобы сосредоточиться на негативном элементе, который мы воспринимаем как угрозу. В краткосрочной перспективе, это помогает нам справиться с имеющейся проблемой, но наши тела и мозги предназначены для обработки проблемы короткими очередями, а затем они должны вернуться к нормальному функционированию. Когда стресс становится хроническим, эта узкая концентрация продолжается в течение долгого времени, и у нас возникают трудности с вниманием к другим вещам.

5. Ухудшающаяся производительность.

Не уверены, что вы выгорели? Сравните свою производительность в настоящее время и производительность в предыдущие годы. Так как выгорание, как правило, происходит в течение длительного периода времени, этот долгосрочный взгляд может определить, переживаете ли вы временной спад или испытываете хроническое выгорание.

6.Межличностные проблемы дома и на работе

Это, как правило, проявляется двумя путями: - вы больше конфликтуете с другими людьми; - или вы отдаляетесь, общаясь меньше с коллегами и членами семьи. Вы можете обнаружить, что, даже если вы физически здесь, в душе вы далеко.

7. Отсутствие заботы о себе.

Когда некоторые люди страдают от выгорания, они выбирают нездоровые стратегии решения проблем: алкоголь, курение, слишком оседлый образ жизни, поглощение слишком большого количества нездоровой пищи, недосып. Самолечение — это другая проблема и может представлять собой употребление снотворного, чтобы поспать,

употребление алкоголя в конце дня, для снятья стресса или больше кофе, чтобы набраться энергии и заставить себя работать в первой половине дня.

8. Занятость работой, когда не на работе.

Даже если вы не работаете в данный момент, но вы тратите свою умственную энергию на обдумывание своей работы, то ваша работа мешает вам оправиться от стрессов дня. Для того, чтобы восстановиться, нужно время для себя после решения актуальной проблемы и время, когда вы перестанете думать о задаче в целом.

9. Общее снижение удовлетворенности

Это тенденция чувствовать себя менее счастливым и удовлетворенным своей карьерой, и семейной жизнью. Вы чувствуете себя неудовлетворенными, когда речь идет о том, что происходит дома или в общественной деятельности.

10.Проблемы со здоровьем

На протяжении длительного периода времени, серьезный хронический стресс может создать реальные проблемы со здоровьем, такие как проблемы пищеварительной системы, болезни сердца, депрессии и ожирения.

2. Конфликты в профессиональной деятельности педагога.

Конфликт — *столкновение разно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов, выраженное в обостренной, жесткой форме.* Конфликты могут быть *внутриличностные, межличностные* и *межгрупповые, кратковременные* и *затяжные, явные* и *скрытые [4]*.

В зависимости от способа разрешения выделяют продуктивный (конструктивный) и деструктивный конфликт.

Компонент конфликта — педагогическая ситуация — реальная обстановка в учебной группе в сложной системе отношений и взаимодействий между учениками, которую нужно учитывать при принятии решения о способах воздействия на учащихся [4;8].

Виды ситуаций:

- • ситуация деятельности — возникает по поводу выполнения учащимися учебных или других видов заданий или поручений;
- • ситуация поведения — возникает как следствие нарушения учащимися правил поведения в школе, дома, в общественном месте;

• ситуация отношений — возникает в сфере эмоционально-личностных отношений между преподавателями и учащимися или между учащимися[4;8].

Особенности педагогического конфликта:

- профессиональная ответственность преподавателя за педагогически правильное решение педагогической ситуации;
- участники конфликта имеют разный социальный статус, который определяет поведение сторон в конфликте;

- разница в возрасте и жизненном опыте участников разводит их позиции в конфликте, порождая разную ответственность за ошибки при его разрешении;
- различное понимание событий и их причин участниками;
- педагогу не всегда удается понять глубину переживаний воспитанников, а воспитаннику справляться со своими эмоциями;
- присутствие свидетелей придает педагогическому конфликту воспитательное значение;

профессиональная позиция преподавателя в конфликте обязывает его взять на себя инициативу по его разрешению [2; 4;8].

Нежелательные последствия конфликта:

- причинение воспитаннику глубокой психической травмы,
- провоцирование ответной грубости и агрессии,
- возникновение в поведении воспитанников негативистских действий,
- потеря авторитета учителем,
- снижение интереса к преподаваемому учителем предмету,
- школьная дезадаптация,
- усиление тенденций трудновоспитуемости у отдельных детей или групп[2; 4;8].

Способы разрешения конфликта:

- проявление эмпатии,
- "третейский судья" (обращение к третьей стороне),
- временный разрыв связи,
- подавление,
- шутка,
- компромисс,
- принесение извинений,
- прощение («Тот, кто умеет прощать, заканчивает ссоры»), поручительство,
- организация успеха в деятельности воспитанника,
- моральная поддержка,
- повышение статуса воспитанника в детском коллективе,
- переключение внимания,
- эффект *трех Д:* доброжелательности, добросовестности, доступности и др. [2; 4;8].

"Сотрудничество — это не отсутствие конфликтов, а средство для их улаживания" (Д. Таннэн).

3. Профессиональная деструкция педагогов.

Профессиональная деструкция — это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда [3; 5; 7].

Признаки:

- истощаются моральные и физические силы человека

- становится менее энергичным,
- ухудшается его здоровье
- уменьшение контактов
- с окружающими
- обострённое
- переживанию одиночества
- снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда[3; 5; 7].

4. Самодиагностика проявлений профессионального выгорания и эмоционального стресса.

10 признаков того, что вы можете испытывать профессиональное выгорание

1.Усталость.

Явным признаком выгорания является то, что вы все время чувствуете усталость. Усталость может быть эмоциональной, умственной или физической. Это чувство, когда вы не имеете никакой энергии, вы полностью израсходованы.

2.Отсутствие мотивации.

Если вы больше не чувствуете энтузиазма или у вас больше нет внутренней мотивации к вашей работе, вероятнее всего вы испытываете выгорание. Вам трудно собираться утром и трудно тащить себя на работу каждый день.

3. Разочарование, цинизм и другие отрицательные эмоции

Вы можете почувствовать, что то, что вы делаете не так уж важно или вы можете испытывать разочарование во всем. Можно заметить, что вы чувствуете себя более пессимистично, чем обычно. В то время как все переживают негативные эмоции время от времени, важно знать, когда они становятся необычными для вас.

4.Познавательные проблемы.

Выгорание и хронический стресс могут повлиять на вашу **внимательность и способность концентрироваться**. Когда мы испытываем стресс, наше внимание сужается, чтобы сосредоточиться на негативном элементе, который мы воспринимаем как угрозу. В краткосрочной перспективе, это помогает нам справиться с имеющейся проблемой, но наши тела и мозги предназначены для обработки проблемы короткими очередями, а затем они должны вернуться к нормальному функционированию. Когда стресс становится хроническим, эта узкая концентрация продолжается в течение долгого времени, и у нас возникают трудности с вниманием к другим вещам.

5. Ухудшающаяся производительность.

Не уверены, что вы выгорели?

Сравните свою производительность в настоящее время и производительность в предыдущие годы.

Так как выгорание, как правило, происходит в течение длительного периода времени, этот долгосрочный взгляд может определить, переживаете ли вы временной спад или испытываете хроническое выгорание.

6.Межличностные проблемы дома и на работе.

Это, как правило, проявляется двумя путями:

- вы больше конфликтуете с другими людьми;
- или вы отдаляетесь, общаясь меньше с коллегами и членами семьи.

Вы можете обнаружить, что, даже если вы физически здесь, в душе вы далеко.

7. Отсутствие заботы о себе.

Когда некоторые люди страдают от выгорания, они выбирают нездоровые стратегии решения проблем: алкоголь, курение, слишком оседлый образ жизни, поглощение слишком большого количества нездоровой пищи, недосып.

Самолечение — это другая проблема и может представлять собой употребление снотворного, чтобы поспать, употребление алкоголя в конце дня, для снятья стресса или больше кофе, чтобы набраться энергии и заставить себя работать в первой половине дня.

8. Занятость работой, когда не на работе.

Даже если вы не работаете в данный момент, но вы тратите свою умственную энергию на обдумывание своей работы, то ваша работа мешает вам оправиться от стрессов дня.

Для того, чтобы восстановиться, нужно время для себя после решения актуальной проблемы и время, когда вы перестанете думать о задаче в целом.

9. Общее снижение удовлетворенности

Это тенденция чувствовать себя менее счастливым и удовлетворенным своей карьерой, и семейной жизнью. Вы чувствуете себя неудовлетворенными, когда речь идет о том, что происходит дома или в общественной деятельности.

10.Проблемы со здоровьем

На протяжении длительного периода времени, серьезный хронический стресс может создать реальные проблемы со здоровьем, такие как **проблемы пищеварительной системы, болезни сердца, депрессии и ожирения.**

5. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.

Четыре уровня личностных ресурсов противодействия выгоранию:

1. Физиологический уровень является базовым, к нему относится то, что биологически заложено. Это тип нервной системы (слабость, сила, устойчивость, и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.

2. Психологический уровень более сложный и состоит из 3 подгрупп:

- эмоционально-волевой – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявлениями чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний в психике;

- когнитивное противодействие - понимание причин стресса, осмысление ситуации, психологическая компетентность, гибкость мышления, самооценка, поиск поддержки, самоподкрепление;

- поведенческое противодействие - активность и гибкость в поступках, перестройка поведения, поведения и деятельности.

3. Социальный уровень: социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям. Например, на положительном полюсе - ролевая определённость, высокий статус, а на отрицательном - ролевая неопределённость, низкий статус.

4. Духовный уровень. На этом рубеже мы выделяем три психологических ресурса:

- надежда - психологическая категория, способствующая жизнеспособности и духовному росту. Надеяться, значит не отчаиваться и ждать, и готовиться встретиться с тем, что может появиться на свет;

- рациональная вера - убеждённость в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить их;

- душевная сила - мужество. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да».

Кроме того, существуют внешние (социальные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию. К ним относятся и сфера профессиональной деятельности, и семейной жизни, и свободного времени [3; 5; 7].

Рекомендации по профилактике стресса и выгорания

1. Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настрое, овладевайте навыками самовнушения «радости дня», радости от выполняемой работы.

2. Радуйтесь любому своему достижению. «Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех». Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче, лучше всего это сделать с помощью воспоминаний о былых победах.

3. Не откладывайте надолго важные дела, ибо стресс «незавершенного действия» будет истощать ваши ресурсы.

4. Важно научиться говорить «нет» и только после этого браться за большие объемные работы.

5. Постоянно стремитесь завоевать любовь, но все же не заводите дружбы с бешеной собакой.

6. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим [3; 5; 7].

Для **коррекции** неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы: экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы, игнорировать мрачные стороны

жизни, позитивно оценивать события и ситуации. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему [3; 5; 7].

Психологические модели психопрофилактики эмоционального выгорания включают в себя в разных комбинациях тренинги, направленные на:

- осознание личностью профессиональных проблем, в том числе в условиях прямого информирования об их причинах и признаках и применения различных средств психодиагностики;
- изменение профессионального самосознания и установок в поведении и общении; повышение значимости профессии и развитие у позитивного самовосприятия;
- преодоление иррациональных убеждений; повышение коммуникативной компетентности специалистов, обучение навыкам конструктивного общения, в том числе в напряженных ситуациях;
- развитие интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой гибкости, устранение типичных неадекватных стереотипов поведения;
- обучение способам самоконтроля и саморегуляции эмоционального состояния и психофизической тренировки[3; 5; 7].

В целях психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания следует: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Список использованных источников

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113 – 122.
2. Болотова, А. К. Прикладная психология: учебник / А.К. Болотова — М. : Гардарики, 2006. — 382 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
4. Дубровина, И. В. Практическая психология в образовании / И.В. Дубровина. – СПб. : Питер, 2006. – 592 с.
5. Иванова, Л. А. Профессиональное выгорание педагога / Л.А. Иванова // Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 709-711.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 125 с.
7. Татаринова, В.А. Навыки профессионального самоменеджмента учителя / В.А. Татаринова, С.В. Панина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 19. – С. 201–205.
8. Тутушкина, М.К. Практическая психология / М.К. Тутушкина. – СПб : Дидактика Плюс, 2001. – 368 с.

2.ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Психологические маркеры семейного неблагополучия.

Содержание:

1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана.
2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия.
3. Причины и симптоматика видов насилия в семье.
4. Характеристика стилей семейного воспитания.
5. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении.
6. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.

Основные термины и понятия: семья, семейное неблагополучие, насилие в семье, стили семейного воспитания, семья, находящаяся в социально-опасном положении.

Практические задания

1. **Опираясь на теоретический материал составьте таблицу** *«Знаю / Хочу узнать / Узнал»*

Данный способ предполагает выполнение следующих действий:

– мозговой штурм, результатом которого должно стать определение того, что студенты знают по теме;

– определение того, что они хотят узнать из текста;

– знакомство с текстом с фиксацией того нового, что удалось узнать в соответствии со своим исходным запросом. Результаты данной работы могут быть представлены в виде таблицы «Знаю / Хочу узнать /Узнал».

Кейс 1.

Вы обратили внимание, что последнее время Маша, учащаяся Вашего класса, приходит в школу в подавленном состоянии и с синяками на руках и лице.

Вопросы и задания:

1. Проанализируйте данную ситуацию.
2. Каковы возможные причины подобного.
3. Как бы вы (на месте классного руководителя или учителя-предметника) поступили, если бы в Вашем классе возникла подобная проблема).
4. Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию.
5. Какую работу необходимо провести с учащейся и родителями.

Кейс2.

В семье, состоящей из отца, матери и дочери, сложилась непростая ситуация. Супруги часто ссорились. Мать кричала и плакала, а отец замыкался в себе. Старался реже бывать дома, а если и бывал, то главным образом – молчал (читал, сидел за письменным столом, смотрел телевизор

и т. д.). Мать очень много времени уделяла дочери, что помогало ей переживать и восполнять тот дефицит эмоций, которой она недополучала в браке. Мать была властной женщиной и привыкла, чтобы все в доме подчинялись ее воле, поэтому и дочь она контролировала очень жестко: что одеть, что сказать, что сделать. Пока дочь была маленькой, такой стиль воспитания ей не вредил. Но девочка выросла и взбунтовалась, стала проявлять самостоятельность, которой мать решительно воспротивилась. Постоянный рост независимости дочери все больше и больше отдалял их друг от друга. Как результат – бесконечные конфликты между матерью и дочерью.

Вопросы и задания:

1. Проанализируйте данную ситуацию.

2.Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию.

3. Какую работу необходимо провести с учащейся и родителями.

Кейс3.

Юлия необычная девочка, девочка «звезда». Отлично поет и танцует. Выступает на смотрах юных талантов и участвует в различных музыкальных конкурсах, но не любит физкультуру. Часто пропускает занятия и по уважительной причине, и из-за выступлений. А когда все же посещает уроки физкультуры, то выполняет все нехотя, часто конфликтует с учителем и «играет на публику». Подведя неутешительный итог в конце года, учитель заслуженно поставил Юлии «3» в году. На следующий день учитель пришел на работу, где около спортивного зала столкнулся с Юлией и ее мамой. Мама изначально была настроена решительно и агрессивно. Из разговора с ней учитель понял одно - «Нам нужна пятерка». Никакие доводы и пояснения учителя о том, как занимается Юлия, ответ был одинаков: – Мне все равно на то, что вы там говорите. У Юлии по всем предметам пятерки и нам не нужна тройка по какой-то бесполезной физкультуре, которая никогда ей не пригодится. Я настаиваю на оценке «отлично». Делайте что хотите, но нам не нужна ваша ничтожная и несправедливая тройка.

Вопросы и задания:

1. Проанализируйте данную ситуацию.

2. Каковы возможные причины подобного.

3. Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию.

Кейс4.

В общении со своими детьми родители часто сравнивают их с другими детьми. Нинина мама, довольная поведением дочери, часто говорит: «Ты у меня все умеешь, ты лучше всех», «Ты у меня – самая красивая». А вот мама Тани, желая, чтобы ее дочь была организованнее и развивалась лучше, говорит: «Все дети, как дети, только ты у меня ненормальная», «Посмотри, какая умница Катя. Все у нее получается, а у тебя…»

Вопросы и задания:

Обе мамы желают добра своим детям, но кто из них добьется лучшего результата в воспитании?

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.2. Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних.

Содержание:

1. Факторы и условия формирования агрессивного поведения личности.
2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр.
3. Основные формы делинквентного поведения и типы правонарушителей.
4. Специфика мотивации антиобщественного поведения у несовершеннолетних.
5. Понятие зависимого поведения в психологии.
6. Феномен со-зависимости: особенности проявления.
7. Характеристики видов зависимостей: нарушения пищевого поведения; игровая зависимость; сексуальные аддикции и пр.
8. Суицидальное поведение. Возрастные особенности суицидального поведения.
9. Суицидальная мотивация несовершеннолетних.

Основные термины и понятия: агрессия, буллинг, моббинг, кибербуллинг, делинквентное поведение, зависимое поведение, суицидальное поведение.

Практические задания

Задание 1

Посмотрите художественные фильмы «Чучело» (1984) и фрагменты сериала «Новенький» (2021).

Проанализируйте, представленные в данном фильме, причины буллинга.

Задание 2

Посмотрите фрагменты сериала «Контакт» (2021).

Проанализируйте, представленные в данном фильме, причины девиатного поведения среди несовершеннолетних.

Задание 3

Посмотрите фрагменты сериала «Первые ласточки» (2019).

Проанализируйте, представленные в данном фильме, причины суицидального поведения среди несовершеннолетних.

Задание 4

Разработайте психолого-педагогические рекомендации для педагогов по проблеме «Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних».

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.3. Система психолого-педагогической профилактики девиантного поведения.

Содержание:

1. Психопрофилактика девиантного поведения учащихся.
2. Принципы построения программы психолого-педагогического сопровождения учащихся с различными образовательными потребностями и возможностями в образовательном пространстве школы.
3. Ресурсный потенциал учащихся как основа формирования психологической безопасности личности.
4. Стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией.
5. Техники психологической поддержки личности в трудной жизненной ситуации.

Основные термины и понятия: девиантное поведение, психопрофилактика, психологическая безопасность личности, совладание, психологическая поддержка.

Практические задания

Задание 1.

Обсудите в микрогруппах алгоритм действий педагога/классного руководителя по профилактике девиантного поведения.

Алгоритм действий:

1. Групповое изучение класса.
2. Диагностика нарушений и заполнение диагностической карты
3. Анализ полученных данных.
4. Выявление причин отклонений через заполнение методик, которые даны в «справочнике классного руководителя».
5. Определение основных направлений работы с детьми, родителями, педагогами по типу нарушения (проблемы в обучении, поведении, самосознании, общении);
6. Планирование индивидуальной и групповой работы с детьми, родителями, педагогами всех участников образовательного процесса.
7. Реализация плана работы. Применение в работе с детьми основных приемов психолого-педагогического воздействия.
8. Анализ динамики развития. Корректировка программы развития.

Задание 2.

Разработайте памятку для педагогов по проблеме «Обучение навыкам ненасильственого общения: активное слушание, Я-сообщение; отказ от речевой агрессии».

Задание 3.

Подготовьте в микрогруппе психолого-педагогический проект по проблеме профилактики зависимостей среди учащихся.

Задание 4.

Разработайте памятку для родителей по проблеме «Взаимодействие школы и семьи в рамках профилактики девиантного поведения учащихся».

Задание 5.

Обсудите в микрогруппах основные направления работы педагогов по профилактике и коррекции девиантного поведения, исходя из следующих проблем возникающих у учащихся:

- ✓ Нарушения в обучении.
- ✓ Нарушения в поведении.
- ✓ Нарушения в общении
- ✓ Нарушения в самосознании

Задание 6.

Упражнение «Ассоциация»

Цель: формирование представлений о психологической поддержке и способах ее выражения.

Нарисуйте ассоциацию к слову «поддержка». После выполнения работы ответьте на вопросы:

«Что можно считать поддержкой?»,

«Кто или что поддерживает вас в жизни?»,

«Что вы чувствуете, когда вам оказывают поддержку?».

Задание 7.

Упражнение «Способ поддержки»

Цель: развитие навыков психологической поддержки личности в трудной жизненной ситуации.

Вспомните и обозначьте какую-либо сложную ситуацию (ситуацию неуспеха), в которой когда-то оказались Ваш близкий человек, родственник или коллега по работе.

Поддержать человека разными способами – подбери свой пример к каждому из приведённых в таблице.

Способ поддержки	**Ваш пример**
Найти сильные стороны собеседника в ситуации неуспеха: «Всё равно ты молодец, потому что в этой ситуации…»	
Найти «плюсы» (позитивные стороны) этой ситуации	
Произнести ободряющие и успокаивающие слова	

Присоединиться к чувствам собеседника, поделиться своими чувствами: «Я тебя понимаю, потому что…»	
Вспомнить народную мудрость – пословицы или поговорки, подходящие по смыслу в этой ситуации	
Выразить уверенность в том, что собеседнику по силам изменить ситуацию	
Предложить рассмотреть ситуацию с разных сторон	

Упражнение «Поиск ресурсов»

Цель: раскрыть внутренний потенциал и найти ресурсы личности учащегося

Материалы: листы бумаги, ручки шариковые.

Инструкция:

Напишите на отдельных листочках бумаги (по одному на каждом):

1. 2 любимых занятия, хобби.
2. 2 любимых блюда.
3. 2 самых важных человека в вашей жизни.
4. 2 мечты

Сейчас разложите перед собой 8 листочков. Выберите то, от чего вы можете избавиться, отказаться; что именно, вам легче всего убрать. Сомните и уберите.

(Повторяем процедуру, пока не останется 1 листочек.)

Посмотрите, что написано на оставшемся листочке. Это ваш источник силы, ваш внутренний ресурс. Это то, что поможет вам в стрессовой ситуации. На вопросы: где взять силы? Откуда ждать помощи? Вы можете ответить, посмотрев на оставшийся листочек.

Рефлексия: Легко ли вы оставили только один листочек? Насколько трудно было отказываться от того или иного? Подозревали ли вы, что именно является Вашим ресурсом?

Задание 8.

Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: развитие эмпатии, способности сочувствовать и сопереживать.

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим», «сопереживающим», «поддерживающим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

Задание 9.

Упражнение «Поменяй минус на плюс»

Цель: осознание стереотипов мышления; развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях.

Вам необходимо вспомнить негативное событие и заменить его на позитивное, т.е. найти плюсы.

Примеры проблемных ситуаций:

- после дождя вас обрызгала машина;
- в автобусе у вас украли деньги;
- в школе возник конфликт с учителем.

Событие	**Позитивные стороны**
	1
	2
	3
	4
	5

Задание 10.

Упражнение 4. «Рефрейминг»

Цель: формирование навыков рефлексии, осознания собственного поведения и вероятных причин.

Запишите примеры существующих у вас трудностей. Используя технику рефрейминга, дополните таблицу.

Формулировка	**Новая формулировка**
Я много времени провожу за компьютером	*Зато* у тебя появляются новые друзья. Зато ты находишь много новой и интересной для себя информации. Это значит, что ты прекрасно знакома с новыми технологиями
Ничего не успеваю	*Это значит*, я плохо планирую свой день.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.4. Психологическая безопасность в ученическом коллектива.

Содержание:

1. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе.
2. Конфликты в образовательном пространстве школы.
3. Анализ конфликтных ситуаций.
4. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
5. Техники медиации.
6. Техники психологической поддержки в работе педагога с ученическом коллективом.
7. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.

Основные термины и понятия: классный коллектив, конфликты, медиация, психологическая поддержка, социально-психологический климат в коллективе.

Практические задания

Психодиагностическое задание

Проведите исследование в учебном коллективом по выявлению **психологических проблем в развитии коллектива,** используя ниже представленный пакет диагностических методик. Опишите полученные результаты, разработайте психолого-педагогические рекомендации по решению выявленных проблем.

Пакет диагностических методики:

1. Анкета-опросник "Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы" (авт. И. А. Баева).
1. Социометрическая методика.
2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру).
3. Методика «Какой у нас коллектив» / А. Н. Лутошкин.
4. Комфортность обучения В. Кореневской.
5. Арт-терапевтические техники («Урок в лесной школе», «Моя школа» и т.д.).
6. Опросник «Диагностика коммуникативного контроля» / М. Шнайдер.
7. Опросник К. Томаса.
8. Тест «Диагностика конфликтности».
9. Опросник «Диагностика межличностных отношений» / А.А. Рукавишников.
10. Опросник «Оценка самочувствия, активности и настроения.

11. Тест тревожности / Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки
12. Методика «Диагностика уровня социальной фрустрированности» / Л.И. Вассерман (модификация В.В. Бойко).

Задание 1

Рассмотрите следующую ситуацию.

Настя привыкла пользоваться вниманием одноклассников. Особенно ей нравился Кирилл. В классе появилась новая девочка Маша, и Кирилл стал оказывать ей знаки внимания. Настя подкараулила Машу после уроков и велела ей прекратить общение с Кириллом, угрожая расправой в случае непослушания.

Определите причину конфликта; предложите возможные варианты разрешения данной конфликтной ситуации;

Задание 2

Рассмотрите следующую ситуацию.

Антон - самоуверенный старшеклассник, не имеющий незаурядных способностей. Отношения с ребятами в классе прохладные, школьных друзей нет. Дома мальчик характеризует ребят с отрицательной стороны, указывая на их недостатки, вымышленные или преувеличенные, выказывает недовольство учителями, отмечает, что многие педагоги занижают ему оценки. Мама безоговорочно верит сыну, поддакивает ему, что еще больше портит отношения мальчика с одноклассниками, вызывает негатив к учителям. Вулкан конфликта взрывается, когда родительница в гневе приходит в школу с претензиями к учителям и администрации школы. Никакие убеждения и уговоры не оказывают на нее остывающего воздействия. Конфликт не прекращается, пока ребенок не заканчивает школу.

Каким может быть конструктивный подход для решения данной проблемы?

Задание 3

Рассмотрите следующую ситуацию.

Ученица шестого класса, Оксана, плохо успевает в учебе, раздражительна и груба в общении с учителем. На одном из уроков девочка мешала другим ребятам выполнять задания, бросала в ребят бумажки, не реагировала на учителя даже после нескольких замечаний в свой адрес. Раздражение учителя привело его к решению прекратить вести занятие, а после звонка оставить весь класс после уроков. Это, естественно, привело к недовольству ребят.

Предложите оптимальные варианты разрешения конфликта.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.5. Организация психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива.

Содержание:

1. Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования.
2. Принципы и стратегии командообразования в учреждении образования.
3. Психологические особенности корпоративной культуры педагогического коллектива учреждения образования.

Основные термины и понятия: педагогический коллектив, командообразование, корпоративная культура.

Практические задания

Игры и упражнения на командообразование

Упражнение «Из спичек – имена». Инструкция: "Вот лежит коробок спичек. Ваша задача в течение 10 минут из этих спичек выложить имена всех здесь присутствующих, использовав все спички, лежащие в коробке. Одна буква может принадлежать разным именам. Спички ломать нельзя".

Спички выдаются из расчета 10 спичек на одного члена группы. Если они не успевают за 10 минут, задается вопрос: «Сколько вам нужно времени, чтобы закончить?». Если опять не успевают, то опять вопрос и т.д.

Упражнение «Ищи и найди». Инструкция: «Разойдитесь, пожалуйста, по парам и встаньте друг напротив друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера – так, чтобы вы могли его (ее) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер: какая у него одежда, прическа, форма рук, какова ширина его плеч, обхват талии. Запомните как можно больше деталей, характеризующих облик вашего партнера. (2 минуты) Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. (15 секунд) А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде, чем открыть глаза, назовите его имя».

Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле – не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.

Упражнение «Сесть на стол». Инструкция: «Ваша группа должна по моей команде как можно быстрее сесть на стол так, чтобы все члены группы разместились на столе. На полу не должно быть ни одной ноги».

Упражнение «Клад» Инструкция: «Представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача – разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. У вас на это есть 5 минут. Запрещено: бросать жребий и распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют».

Упражнение «Дом». Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения. Время: 15 минут. Ресурсы: карточки с изображением животных. Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение:

Как проходило обсуждение в командах?

Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?

Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Упражнение «Говорящие руки». Цель: эмоционально-психологическое сближение участников. Время: 5-7 минут. Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам: Поздороваться с помощью рук. Побороться руками. Помириться руками. Выразить поддержку с помощью рук. Пожалеть руками. Выразить радость. Пожелать удачи. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение:

Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию?

Кому легко?

Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение Круг-треугольник-квадрат-спираль. Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды. Время: 20-30 минут Размер группы: 12-20 человек.

Описание. 1. Ведущий рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится. 2. После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания: Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной. Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура. Любители треугольников обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задачей. Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире. 3. Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

Упражнение «Поиск сходства». Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников. Время: 20 минут. Ресурсы: карточки с изображением животных, листы бумаги. Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе. Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Упражнение «Построимся». Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам. Время: 10 минут. Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно

построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Упражнение «Пазлы». Цель: формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе. Время: 10-15 минут. Ресурсы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы». Ход упражнения: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

Психологический смысл упражнения: участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию в команде, учатся распределять роли, к улучшению качества работы, при этом важно, что объединены общей целью. Обсуждение: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

Упражнение «Кто быстрее?». Цель: сплочение коллектива. Время: 10 минут. Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Построение круга». Время: 10 минут. Описание упражнения: участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается. Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Психологический смысл упражнения: упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

Упражнение «Остров». Упражнение тренирует навыки совместной деятельности, также можно использовать его в конце тренинга командообразования для эффективного и позитивного его завершения. Необходимые материалы. По листу бумаги формата А3 на каждую подгруппу из 3-6 человек. Время. 15-20 минут. Размер группы. 12-20 человек. Описание. Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек, и каждой команде выдается лист бумаги формата А3. Тренер озвучивает инструкцию: «Перед вами остров, нужно всей командой разместиться на этом острове, то есть встать таким образом, чтобы никакие ноги, руки и другие части тела каких-либо членов команды не касались пола, все должны быть на острове. Как вы этого добьетесь – ваше дело. Нельзя использовать дополнительные предметы, такие как столы, стулья и т.д.

«Уменьшающаяся газета». Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Необходимые материалы: по 1 газетному листу на каждую группу. Время: 10 минут. Описание. Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист. Ведущий озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда»!» После того как это будет сделано, ведущий складывает газету пополам и повторяет задание. После того как как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

Упражнение «Образуем круг». Ведущий: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других». В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь…». Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю…». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается. Время проведения: 10-15 минут.

Упражнение «Город группы». Данное упражнение предполагает одновременное рисование в пределах общей территории: города группы. Ведущий: «предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» (на выполнение задания отводится 20 минут). После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга. Обсуждение: Почему ты выбрал данное место для "строительства"

своего дома? · Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему? С кем рядом ты построил свой дом? · Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему? ·Какую лепту ты внес в общий рисунок? · Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы? · Комфортно ли тебе было работать с одногруппниками? Реквизит: ватман, цветные карандаши, фломастеры. Время проведения: 30 минут.

Упражнение «Вавилонская башня». Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему? Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания. Время проведения: 15 мин

Упражнение «Дух группы». Участники рисуют на листе ватмана любую фигуру, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, здание университета, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре круга. У каждого участника есть 1 минута на то, чтобы подумать, какая манера вести себя, какие установки будут полезны для совместной работы, а какие нет. После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя. Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши. Время проведения: 30 минут.

Упражнение «Необитаемый остров». Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;

Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);

В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове? Реквизит: лист бумаги с инструкцией, ручки. Время проведения: 20-30 минут игра.

Упражнение «Хорошие и плохие поступки». Участников делят на две команды случайным образом. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. «Что вы будете считать в своей группе хорошими поступками и уважать за них, а что – плохими». По желанию каждая команда может подкрепить слова рисунками, сценками о соответствующих поступках. Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, участники соглашаются или нет со списком. В конце ведущий суммирует все сказанное, создается общий список. Примечание: очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Важно осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности. Реквизит: листы бумаги А4 на две команды, ручки, цветные карандаши, фломастеры. Время проведения: (5-7 минут – работа в группах, 10 минут – обсуждение, составление общего списка) 15-17 минут.

Упражнение «Проективный рисунок». Ведущий предлагает участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно провести в завершение, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы. Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши. Время проведения: 15 минут.

Упражнение «Паутина» Организация тренингового пространства: при помощи ниток или скотча соорудить препятствие в виде паутины, таким образом, чтобы через него могли пройти члены группы. Участники берутся за руки, образуя шеренгу. Необходимо пройти паутину, не зацепив растяжки, не разомкнув рук. В случае ошибки команда начинает упражнение сначала. Реквизит: клубок ниток или скотч. Время проведения: 10 минут.

Упражнение «Доверие». Цель: повышение уровня доверия и заботы между членами команды. Продолжительность: 20-25 минут. *Инструкция:* «Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится

ведущим, другой – ведомым, ему надевается повязка на глаза. Через 15 минут поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется невербально. Если вы в роли ведущего, возьмите вашего партнера за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнера в контакт с интересующей его фактурой, например, с листьями и цветами, занавесками и коврами. Постарайтесь заставить партнера ощутить солнечное тепло или холод кондиционера, услышать птиц или отдаленные разговоры, ходить и бегать. Через 15 минут остановитесь и снимите повязку с глаз партнера. Затем поделитесь своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие другого. В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку, берущему на себя ответственность за ваш опыт и благополучие. Прочувствуйте каждое новое ощущение. Приобретя опыт пребывания ведомым, поделитесь своими чувствами с партнером».

Упражнение-игра «Солнечная система». Цель: освоение навыков обратной связи в команде. Продолжительность: 40 минут. Инструкция: «Вам хотелось бы проверить свою способность понимать других людей? Давайте попробуем поиграть и одновременно поучиться. Игра называется «Солнечная система». Для того, чтобы к ней приступить, надо разбиться на группы по 4 человека. Правила такие: вы по очереди будете солнышками. А все остальные члены группы – планетами-спутниками. Сначала солнышко пытается развести планеты по орбитам. Чем орбита ближе, тем человек лучше относится к солнышку. То есть солнышко пытается определить, насколько человек ему доверяет. На орбите люди могут стоять боком, сзади, спереди, разбившись по залу. Человеческие отношения чрезвычайно сложны, и только расстоянием их не определить. Поэтому вы можете пофантазировать. Ну а после того, как солнышко решило, что все сделано правильно, по его мнению он отворачивается и планеты сами распределяются по орбитам, в зависимости от того, как они относятся к солнышку на самом деле. Потом солнышком становится другой человек. И все повторяется сначала, пока не сыграют все».

Упражнение «Передача движения по кругу». Цель: приобретение опыта группового взаимодействия. Продолжительность: 5-10 минут. Инструкция: «Объясните, как бы вы взаимодействовали с воображаемым предметом. Придумайте свой предмет, подумайте, как описать действие, которое можно совершить с этим предметом. Помните, что ваш сосед должен будет продолжить ваше действие. Он повторит ваше действие и, как продолжение, назовет свое. Когда воображаемый предмет обойдет круг, первый игрок назовет переданный им предмет. Потом каждый участник повторит, что передавал именно он».

Упражнение «Печатная машинка». Цель: получение участниками опыта успешного достижения групповой цели. Продолжительность: 10 минут. Ведущий**:** «Я загадаю слово или фразу. Буквы этой фразы распределим между всеми участниками. Ваша задача – построить и сказать

фразу как можно быстрее. Каждый из вас будет называть свою букву по очереди, и когда из последовательности букв услышим слово, будем хлопать. Так мы построим всю фразу».

Упражнение «Уменьшающаяся газета». Цель: формирование навыков совместной деятельности команды. Продолжительность: 10 минут. Распределите участников в команды по 3-6 человек. Выдайте каждой команде газетный лист. Инструкция: «Попробуйте встать на газетный лист всей командой. Когда у вас получится, крикните: «Мы – команда!». Когда все справятся с заданием, сложите газетный лит пополам и повторите задание. Когда ребята выполнят задачу во второй раз, сложите лист еще раз. Ведущий: «Умещаясь все вместе даже на маленьком кусочке газеты на время, достаточное для того, чтобы крикнуть «Мы – команда!», вы символизируете единство и стремление помогать друг другу. Думаю, вы не раз вспомните об этом за пределами этого кабинета».

Список использованных источников

1. Давидовская, Е. Упражнения на командообразование / Е. Давидовская [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : http://www.kem.by/teachers. – Дата доступа : 10.03.2021.
2. Игры на командообразование [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : https://tiei.ru/wp-content/uploads/Igryi-na-komandoobrazovanie.pdf. – Дата доступа : 24.01.2021.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Ф. Фролов, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2004. – 304 с.
4. Упражнения на командообразование [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : https://tiei.ru/wp-content/uploads/chitat-8.pdf. – Дата доступа : 15.12.2020.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.
2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.
3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.
4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.
5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.6. Психологически эффективные техники профессионального общения педагога.

Содержание:

1. Специфика использования вербальных и невербальных средства общения в деятельности педагога.
2. Развитие вербальных средств в профессиональном общении педагога.
3. Диагностика умения слушать в рамках профессиональной деятельности педагога.
4. Формирование навыка активного слушания.
5. Особенности использования психотехник по активизации речевых высказываний у учащихся.
6. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога.
7. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога. Формирование умений построения коммуникативного процесса с учетом характерологических проявлений субъектов общения.

Основные термины и понятия: средства общения, тезаурус, активное слушание, виртуальное общение, профайлинг.

Практические задания

Задание 1. Коммуникативные упражнения и игры

1. В течение трех дней записывайте ваши роли в различных ситуациях. Например: «Обед с коллегой или близким другом», «Встреча с руководителем по поводу подготовки к празднику», «Публичный отчет о результатах работы». Опишите роли и образы, которые вы выбрали в зависимости от обстановки. В конце периода проанализируйте свои ощущения: в какой степени различалось ваше поведение при общении и оставалось ли оно тем же самым на протяжении всех ситуаций? Какие факторы в ситуации придавали уверенность вашему поведению? Насколько вы удовлетворены «личностями», которые вы демонстрировали в каждой ситуации? Где вы чувствовали себя наиболее приятно, где наименее и почему?
2. Коммуникативная игра «Колобок и лисица». Цель: отработка навыка противостояния манипуляции; развитие навыков убеждения через аргументацию. Содержание. Участники делятся на мини-группы по 3 — 5 чел., каждой из которых предлагается от имени героя русской сказки «Колобок» дать отпор манипулятивным действиям и словам Лисицы («Сядь ко мне на носок, спой еще разок»). Колобок, вооруженный знаниями о цивилизованных способах противостояния манипуляциям, должен за 5—10 мин написать и зачитать ответ Лисе. В процессе чтения ответа остальные

участники записывают, какие приемы были удачно использованы Колобком.

3. Упражнение «Витязь на распутье». Цель: отработка презентационных навыков, умения убеждать. Вся группа делится на команды по 3 -4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца. Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «Налево пойдешь - коня потеряешь, направо пойдешь - голову потеряешь, прямо пойдешь - жену потеряешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в определенном направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая - направо, а третья — прямо. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете. Группам дается 10 мин на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и рассказывает (дает обратную связь) о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

4. Попробуйте проверить, каким [какой] вы видите себя? Перечислите навыки, способности, знания, компетентность и личные качества, которые описывают, каким (какой) вы себя видите. Формируя этот перечень, попытайтесь закончить предложения: «V меня есть навыки в...», «У меня способности к...», «Я много знаю о...», «Я компетентен в вопросе о...», «Одна часть моей индивидуальности — это то, что я...». Перечислите как можно больше характеристик в каждой категории. Вы должны научиться совершенствовать способность описывать вашу Я-концепцию. Проанализируйте каждый пункт вашего списка. Вспомните, как вы узнали, что обладаете талантом или какими-то качествами. Используя новые знания о себе, напишите свое резюме.

5. Упражнение на слушание. Упражнение помогает увидеть, умеют ли участники слушать друг друга, понять, что помогает, а что мешает этому процессу. Инструкция. Участники делятся на пары. В каждой паре участники должны за 5 минут рассказать другому о себе на заданную ведущим тему (откуда родом, про свою семью, о своем хобби, о последнем просмотренном фильме, о последней прочитанной книге и т.д.). (Об этом задании не говорится заранее.) Преподаватель объединяет пары в четверки и просит каждого участника рассказать о том, что он узнал о партнере, другой паре. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят. Проводится обсуждение: все ли рассказали или были потери информации?

6. «Воздушный шар». Игра дает возможность посмотреть, как люди ведут себя в кризисной, экстремальной ситуации, какие речевые [вербальные] и неречевые (невербальные] приемы и средства используют для решения проблемы. Члены команды должны представить себе, что летят на воздушном шаре, который терпит бедствие. Группа должна выбрать того, кто должен покинуть корзину без парашюта. Каждый участник игры должен объяснить, почему этим человеком не может быть он. Считает ли он, что без

него не выживет никто, или для того, чтобы избежать этой участи, вызывает к себе всеобщее рас положение? Игра показывает, к каким методам, приемам и техникам [особенно когда остаются лишь двое игроков, а шар все еще падает, и для высшего блага кто-то должен пожертвовать собой) прибегают участники взаимодействия, чтобы остаться в живых.

7. Для того чтобы проявить эмпатию, необходимо в ходе наблюдения научиться «считывать» невербальные сигналы собеседника. С этой целью попробуйте выполнить следующие действия. Когда другой человек начинает с вами разговор, мысленно задавайте себе два вопроса. А. Какие эмоции, по моему мнению, испытывает этот человек в данный момент? Б. Что в его поведении наводит меня на такой вывод? Опишите случай, когда вы испытывали эмпатию к другому человеку. Запишите анализ этого случая. Каково было эмоциональное состояние этого человека? Как вы распознали его? Каковы были невербальные сигналы? Вербальные? Какими были ваши отношения с этим человеком? Насколько этот человек похож на вас? Испытывали ли вы когда-либо реальные переживания, сходные с переживаниями этого человека?

8. Упражнение «Детектив». Все сидят в кругу. Кто-то первым начинает сочинять фантастическую или детективную историю и произносит пару фраз. Следующий участник дословно повторяет последнее предложение и продолжает эту историю, и т.д. по кругу. Затем тот, кто запомнил весь детектив, повторяет его полностью.

9. Упражнение «Слепое слушание». Одна или две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Каждая пара садится за стол так, чтобы не видеть рук друг друга. Каждый участник получает по 7 спичек, ведущий одному из них составляет фигуру из 7 спичек. Задача этого участника — объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер, и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец. Участники обсуждают трудности, которые испытали в ходе задания, и затем меняются ролями.

10. Понаблюдайте за своими партнерами в течение дня и зафиксируйте сигналы их глаз. Какие чувства чаще переживают ваши собеседники? Специалистами замечено, что при гневе глаза широко раскрыты, а зрачки сужены; при презрении или страдании — глаза сужены, тусклые; при огорчении — глаза как бы «угасшие»; при страхе — блеск глаз не выражен; при удивлении расширены не только глаза, но и зрачки; во время «отсутствия» в момент слушания — глаза становятся стеклянными, зрачки — прозрачными; при радости, удовлетворении интереса — глаза блестят.

11. Группа делится на две команды. Каждая команда придумывает несколько слов, записывает их на отдельных листочках бумаги. Затем из противоположной команды выбирают человека, которому дают прочитать слово, и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать его. Затем выбирается другой человек, который

«показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда лучше справилась с заданием.

12. Опишите пять жестов, которые вы чаще всего используете в разговорах с людьми. Что это — условные знаки, способы выражения чувств, регуляции чувств или снятия напряжения? Помогают ли они вам эффективно передать сообщение? Отвлекают ли вас эти привычки от смысла самого сообщения?

13. Упражнение «Перефразирование». Цель: отработка умения передавать суть сказанного своими словами. Инструкция. Предлагаю объединиться в четыре команды. Каждая команда должна вспомнить какое-нибудь четверостишие из известного стихотворения. Нужно перефразировать строфу таким образом, чтобы каждое слово в нем передавалось иным словом или словосочетанием. Например, «я» можно превратить в «автора» или «лицо, которое вы видите перед собою», «дорогу» — в «путь», «сердце» — в «центральный орган кровообращения» и т.п. Нужно будет записать текст, перефразирующий выбранную строфу, и затем прочитать его вслух всей группе. Важно, чтобы остальные смогли догадаться, что за стихотворение было перефразировано.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.7. Психологические технологии организация профессиональной деятельности педагога (тайм-менеджмент, управление проектами и человеческими ресурсами и др.).

Содержание:

1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью.
2. Рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов.
3. Инструменты организации времени и ментальные ловушки в профессиональной деятельности педагога.
4. Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента.

Основные термины и понятия: тайм-менеджмент, целеполагание, профессиональная деятельность педагога.

Практические задания

Задание 1

Борьба с поглотителями времени

Отметьте в таблице поглотители времени, которые мешают вашей работе. Записывайте, как вы будете бороться с ними в дальнейшем. Таким образом, вам станет яснее, кто или что больше всего мешает вашей работе.

Таблица – Борьба с поглотителями времени

«Поглотитель»	Что я буду делать для борьбы с ним
1. Постоянные просьбы помочь со стороны А	**Пример:** В ответ на первую просьбу скажу, что рад помочь, но мне будет удобнее договориться о таком формате: полчаса в день после утренней планерки.
2. Синдром откладывания	

3. Нежелание заниматься «нелюбимой» работой	
4. Чрезмерная увлеченность «любимыми» делами	
5. Поиск избыточной информации	
6. Непрошенные «гости» (посетители)	

7. Погруженность в большое количество мелких вопросов	
8. Попытка слишком много сделать за один раз	

9. Спешка, нетерпение	
10. Неэффективные совещания	

11. Ваши подчиненные или коллеги по работе	
12. Недостаточное делегирование обязанностей (или отсутствие делегирования)	
13. Неэффективное хранение документов и другой информации	
14. Дела, которые можно решить по телефону, переносятся на личную встречу	

Упражнение 2
+CSMART

В нижеперечисленных высказываниях выявите и отметьте наличие или отсутствие критериев +CSMART:

Высказывание	Ваша оценка
С 9-00 до 18-00 позвонить нашему новому партнеру и предложить проект сотрудничества	+ C S M A R T
Поговорить с генеральным директором о повышении	+ C S M A R T
Обзвонить ключевых клиентов за 1,5 часа	+ C S M A R T
Поговорить с подчиненным о планах	+ C S M A R T
Подготовить отчеты для презентации высшему руководству	+ C S M A R T
Изъясняться четче на совещании	+ C S M A R T
Предложить компаниям-партнерам новые условия сотрудничества	+ C S M A R T
Сегодня до 14-00 выяснить причины отсутствия сотрудника на совещании	+ C S M A R T
В пятницу лично проверить еженедельный отчет сотрудника Иванова	+ C S M A R T
Не забыть передать информацию менеджеру отдела закупок	+ C S M A R T
Выпить кофе с коллегами	+ C S M A R T
Хочу, чтобы меня не трогали до конца месяца	+ C S M A R T

Упражнение 3

Методы планирования в управлении временем : **«Дерево целей»**

«Дерево целей» (по аналогии с вершиной дерева и его ветвями) Совокупность целей в нем выстроена по иерархическому принципу. При этом все временные задачи стремятся к вершине дерева. Другими словами, чтобы достичь цель верхнего уровня, следует планомерно реализовывать текущие.

Данный метод актуален потому, что он позволяет:

- создать стратегическую картину вашей деятельности;
- увязать перспективные цели и очевидные задачи на каждом этапе;
- определить последовательность выполнения задач разного уровня.

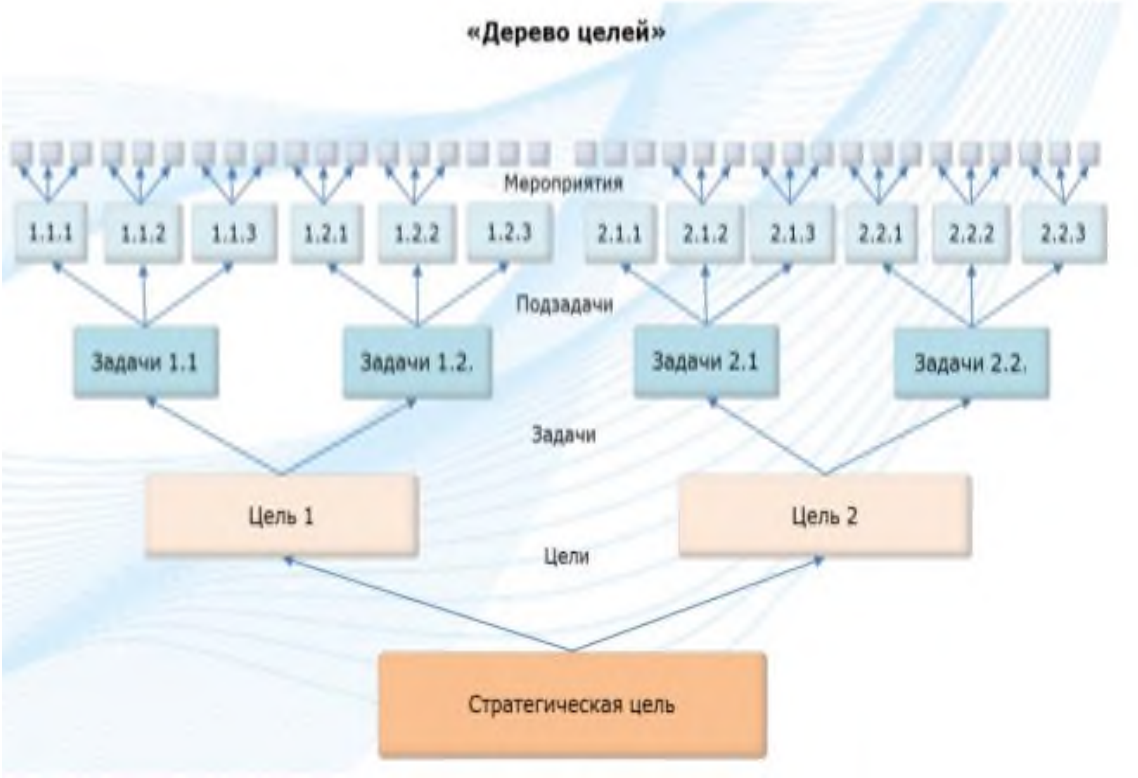
Как выглядит «Дерево целей»?

Ствол – стратегическая цель.

Ветви — детализированные цели, от которых зависит осуществление главной цели, основные сферы деятельности, крупные проекты.

Веточки — задачи, которые необходимо решить в основных сферах, конкретные проекты и их составляющие.

Листья — конкретная практическая деятельность. Небольшие дела, мероприятия. Рутина. Контакты.



Важно!

Чем больше мелких веточек на вашем дереве, тем более полно вы продумали план реализации поставленной цели.

Помните, что каждая задача должна иметь конкретные измеримые результаты для оценки ее завершенности.

Список целей и задач должен быть всеобъемлющим.

Никакие дела не должны «выпасть» из списка.

При этом не обязательно сразу составлять дерево целей с идеей решения задач глобального масштаба.

Метод отлично работает при декомпозиции целей и задач любого уровня.

Перечень полезных глаголов для постановки целей (ударение на результат и улучшение):

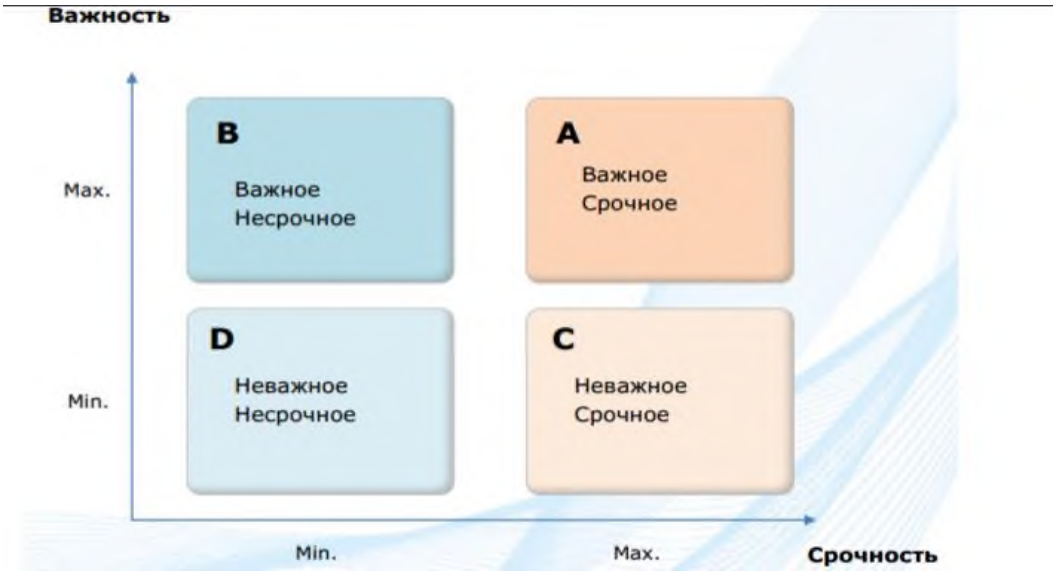
Выполнять	Достигать	Производить
Действовать	Набирать очки	Достигать цель
Продвигать	Строить	Разграничивать
Продвигаться	Собирать	Увеличивать (насколько?)
Перестраивать	Рекомендовать	Комбинировать
Формировать	Оценивать	Генерировать
Завершать	Вести	Контролировать
Расти (насколько?)	Распознавать	Внедрять
Писать	Заменять	Находить решение
Исправлять	Улучшать (насколько?)	Возобновить
Создавать	Инициировать	Решать
Вносить изменения	Менять	Демонстрировать
Объединять	Развивать	Суммировать
Нацеливаться	Давать ход	Подготавливать
Выбирать	Устанавливать	Получать результат

Ставя цели, избегайте следующих слов и фраз:

Ознакомиться с	Прилагать усилия
Развивать понимание	Так хорошо, насколько
По высшему разряду	возможно
Так быстро, насколько возможно	Помощь или поддержка
Быть осведомленным о	Умело
Максимизировать	Эффективно
Минимизировать	Понимать
	Верить в...

Упражнение 4
Метод расстановки приоритетов «Важное – Срочное» (матрица Эйзенхауэра).

Этот метод предложил генерал Дуайт Эйзенхауэр. Он составил матрицу классификации дел, которую использовал для более эффективной организации своего времени. Она помогла ему добиться успеха — стать президентом США. Матрица Эйзенхауэра помогает выделить главное в делах каждого дня и заняться именно тем, что важно в первую очередь.



Все дела, согласно матрице Эйзенхауэра, по важности и срочности можно разделить на четыре категории:

A — важные и срочные («горящий» проект, неотложные дела, критические ситуации, проекты, у которых подходят сроки сдачи).

B — важные и несрочные (налаживание отношений, определение новых перспектив, оценка полученных результатов, планирование долгосрочных целей).

C — неважные, но срочные (телефонные звонки, внезапные посетители, мелкие дела, «навязанные» проблемы, некоторые совещания, рассмотрение неотложных материалов и т.д.).

D — неважные и несрочные (поглотители времени, мелочи, отнимающие время, развлечения).

Упражнение 5 «Мои рабочие дела».

Анализ распределения дел по важности и срочности. Запишите в таблице ВСЕ служебные дела, которые на сегодняшний момент числятся за вами. После этого поставьте для каждого из дел оценку его важности и срочности по шкале от 1 до 10 (где 1 – это минимум, а 10 – максимум). Далее перенесите все ваши оценки по каждому из дел в матрицу Эйзенхауэра.

Проанализируйте, какие квадраты (A, B, C, D) максимально заполнены делами?

Список дел	Срочно	Важно
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.8. Психология личностно-профессионального саморазвития педагога.

Содержание:

1. Личностный роста педагога и его критерии.
2. Ресурсный потенциал педагога.
3. Особенности формирования активной профессиональной позиции педагога.
4. Способы развития у педагогов способности к позитивным самоизменениям.

Основные термины и понятия: личностный рост, педагог, ресурсный потенциал, профессиональное саморазвитие.

Практические задания

Тренинг личностного роста для педагогов

Цель: осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

Задачи:

1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей; коммуникативных умений.

2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.

3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

4. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

План:

1. Упражнение «Моя визитная карточка»
2. Игра «Друг к дружке»
3. Упражнение «Что для меня означает понятие «личностный рост»?
4. Упражнение «Кто я?»
5. Упражнение «А я счастлив».
6. Упражнение «Управление дыханием».
7. Упражнение «Квадрат Декарта».
8. Упражнение «Рассмотреть проблему по «Квадрату Декарта».
9. Игра «Фруктовый салат».
10. Упражнение «Счёт».
11. Упражнение «Нарисуй свою мандалу».
12. Сказка наставление «Ручеек».

Ход тренинга:

1. Упражнение «Моя визитная карточка». Цель**:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния. Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Аня, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Алина Викторовна, пельмени я не люблю, так как недавно съела их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо играю в футбол» и т. д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что - то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

2. Игра «Друг к дружке». Цель**:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния. Ведущий: «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Левая рука к левой руке!
- Спина к спине!
- Друг к дружке!
- Бедро к бедру!
- Ладошка к ладошке!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке!
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Большой палец руки к большому пальцу руки!
- Друг к дружке!
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке!
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!

Рефлексия: особое внимание уделяется тому, насколько трудно и легко было преодолевать выполнять упражнения.

3. Упражнение «Что для меня означает понятие «личностный рост»?

Мозговой штурм.

Личностный рост – это всесторонний, многовекторный процесс развития составляющих человека, это могут быть определенные

способности, качества, навыки, задатки, так же это приобретение новых знаний, опыта, которые меняют стиль отношения человека к себе и восприятия окружающего мира.

Личностный рост педагога *меняет восприятие самого себя* - формирует положительную самооценку, оптимизм, учит принимать самого себя, учит воспринимать окружающих адекватно и позитивно.

Когда происходит личностный рост педагога, то у него меняются **профессиональные функции,** т. е. от традиционной трансляции знаний и развития ребенка до процесса открытия и самостоятельного выбора ребенка, развития индивидуальной креативности во всех сферах жизни. У педагога **меняются цели образования –** появляется желание помочь каждому ребенку стать исследователем и развить способность к обучению на всю жизнь.

Хотя бы раз в жизни каждому человеку приходят в голову мысли об изменениях. И самым важным решением, которое можно принять, является изменение себя. Это может быть повышение личной эффективности в работе, желание зарабатывать больше, бросить курить и заняться здоровьем.

Однако наша жизнь – это не одна определенная область, допустим, работа или отношения. Нельзя изменить что-то одно, не задев и другие сферы жизни. Например, нельзя поставить себе цель зарабатывать больше, без того, чтобы изменения затронули и другие сферы – продолжительность вашей работы, повышение самооценки, личностный рост и так далее.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь наша – это совокупность различных занятий, привязанностей, привычек и прочего, что все вместе и делает нас полноценной личностью. Исходя из этого вывода, к изменениям нашей личности двигаться нужно тоже с разных сторон.

4. Упражнение «Кто я?»

Это упражнение призвано **помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего я.** Оно основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Путем последовательного вопрошения "кто я?" мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.

Порядок выполнения: Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы (например, мама, жена, жертва, страдалица, трудоголик и пр.).

Посмотрите, как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Древние мудрецы говорили, что, «изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну сердце, постигать новое и продуктивно работать, отдыхать, расслабляться и т.д.

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

Обратите внимание на интересный факт: знания о себе меняются в зависимости от настроения, становятся глубже с приобретением жизненного опыта, забываются, если их не фиксировать и не корректировать.

5. Упражнение «А я счастлив».

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на него и сказать: «А я счастлив». Следующий пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у… (называя имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется.

Обсуждение. Какой из перечисленных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

-смех, улыбка, юмор;

- размышление о хорошем, приятном;

- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

- наблюдение за пейзажем за окном;

- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной)

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

- вдыхание свежего воздуха;

- чтение стихов;

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

А специалисты используют специальные методы саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

-эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

-эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Это все усиливает мобилизацию ресурсов организма.

6. Упражнение «Управление дыханием». Расслабьтесь и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

7. Упражнение «Квадрат Декарта».

Задумывались ли вы над тем, что так или иначе денно и нощно жизнь сталкивает нас с разного рода задачами, проблемами, ситуациями, требующими решения, либо с вопросами, ждущими ответа, либо с возможностями, которые необходимо брать или отвергать.

Как сделать выбор способный привлечь в нашу жизнь наиболее благоприятные обстоятельства? Ответом на данный вопрос является эффективная, действенная техника принятия решений «Квадрат Декарта».

«Квадрат Декарта» - это простая техника принятия решений, требующая совсем немного времени. Она помогает прояснить значимые критерии выбора и последствия каждого решения.

Что будет, если я приму решение?	Что будет, если я откажусь от этого решение?
Чего не случится, если я приму это решение?	Чего не случится, если я откажусь от этого решение?

Рассмотрим пример. Вы хотите завести собаку, но у вас сомнения.

1. **Плюсы от получения желаемого.** Сбудется моя мечта детства. Научу его разным трюкам. Летом буду возить на дачу, и ходить с ней за грибами.
2. **Плюсы от неполучения желаемого.** Мне не надо будет менять как-то уклад своей жизни.
3. **Минусы от получения желаемого.** Не получится поваляться в кровати. Не смогу легко куда-то уехать.

4. **Минусы от неполучения желаемого.** У меня не будет друга, который будет ждать меня дома. Детская мечта не сбудется.

8. Упражнение «Рассмотреть проблему по «Квадрату Декарта».

Хочу надеяться, что данная техника поможет вам справиться со своими сомнениями. Принять решение просто, когда приоритеты расставлены, и видно, что важно, а что нет.

Рефлексия.

9. Игра «Фруктовый салат»: Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

10. Упражнение «Счёт».

Цель: Снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона. Все участники садятся по кругу. Ведущий: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения ведущий блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении психолог может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

11. Упражнение «Нарисуй свою мандалу». Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Мандала в психологии – это символическое отображение внутреннего мира. Круг создает ощущение защищенного пространства, внутри которого

в момент творчества проявляется то, что на данный момент важно для человека.

Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое.

Во время рисования звучит спокойная музыка.

Когда вы закончите рисовать, вы сможете обсудить вашу мандалу со всеми участниками тренинга.

Что вы чувствовали, ваши ощущения в процессе рисования.

Что означают цвета в мандалах.

Красный. Отсутствие или малое наличие красного цвета в мандале указывает на пассивность и полное отсутствие самоутверждения. Дети, которые выбирают красный цвет, очень активны. Они постоянно в движении, непоседы, легко возбудимые, непослушные, ломают свои и чужие игрушки. Они хотят все и немедленно. Таким детям необходима похвала.

Желтый. Доминирование желтого цвета означает стремление личности вперед, в поисках нового, еще не приобретшего какую-либо форму. Ребенок, который выбирает желтый цвет, веселый, жизнерадостный, много фантазирует, мечтает. Часто ему не нужна компания для игр, он найдет себе развлечение везде.

Синий. Дети, которые выбирают синий цвет, спокойны, уравновешены, все делают обстоятельно. Такие дети не очень общительны, но если они находят себе друга, то будут верны ему. Обратите внимание, если раньше ребенок выбирал другой цвет, а теперь – синий, то он переутомлен, нуждается в покое.

Коричневый. Когда ребенок выбирает коричневый цвет, то он пытается отгородиться от внешнего мира и создать свой собственный, отстраненный. Причины этого могут быть различны: от слабого здоровья, семейных неурядиц, пережитых трагических событий до умственной неполноценности.

Оранжевый. Отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения. В мандалах оранжевый цвет выражает самоутверждение, гордость, амбицию, честолюбие, обеспокоенность своей силой или отсутствием ее, энергичное стремление к чему-то. Своевольное использование силы, отсутствие самодисциплины.

Зеленый. Ребенку необходимо чувство защищенности, надежности. Он чувствует себя заброшенным и нуждается в материнской любви. В таком ребенке необходимо развивать творческие способности, интерес к окружающему миру.

Бирюзовый. Бирюзовый цвет – это чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению.

Голубой. В мандале голубой цвет символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания. Ребенку постоянно необходима смена деятельности. Он может одновременно браться за несколько дел: рисовать, играть в машинки, петь песни.

Розовый. Это здоровье, чистота. Значение чувственности, эмоций, юности. Ассоциируется с наибольшей чувствительностью на эмоциональные стрессы.

Персиковый. Персиковый – смесь желтого (сознание) и розового (тело, плоть) – выражает чувственность, отзывчивость, ответственность человека.

Черный. Предпочтение ребенком черного свидетельствует о преждевременно созревшей сложной психике, о пережитом глубоком стрессе. Подавленность, протест, разрушение, настоятельная потребность в изменениях.

Серый. Предполагает отсутствие или недостаток эмоций, чувств. Безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.

В переводе с санскритского **«мандала»** означает «магический круг». В широком смысле — закономерность или симметричная структура, которая располагается вокруг центра и все объединяет (рисунок в круге).

Психотерапевтический эффект мандалы открыл и доказал К.Г. Юнг. Проанализировав свои спонтанно нарисованные произведения и связанные с этим изменения в самочувствии, он пришел к выводу, что мандала — проекция комплексов человека, инструмент, который помогает:

- найти свою сущность;
- освободить заблокированную энергию;
- очиститься от чувства вины, страха, депрессии, физической боли.

12. Сказка-наставление «Ручеёк».

Когда-то давно жил на свете маленький Ручеёк. Он спускался с гор в красивую зелёную долину. И вот однажды он добежал до пустыни. Тут он остановился и задумался: "А куда же бежать дальше". Впереди было много нового и неизвестного, поэтому Ручеёк испугался.

Но тут он услышал Голос: "Смелее! Не останавливайся на достигнутом, впереди ещё много интересного! "

Но Ручеёк продолжал стоять. Ему очень хотелось стать большой полноводной рекой, но он боялся изменений и не хотел идти на риск.

Тогда Голос снова заговорил: "Если ты остановишься, то никогда не узнаешь, на что ты на самом деле способен! Просто поверь в себя, и тогда ты в любом окружении сможешь найти правильную дорогу! Беги дальше! "

И Ручеёк решился. Он побежал по пустыне. Ему было очень плохо. Незнакомые места и изнуряющая жара с каждым днём забирали его силы. И через несколько дней он высох. Но вот испарившиеся маленькие капельки встретились высоко в небе. Они объединились в одно большое облако и поплыли дальше над пустыней.

Долго плыло облако над пустыней, пока не добралось до моря. И вот Ручеёк пролился в море многочисленными маленькими капельками дождя. Теперь он слился с огромным морем. Мягко качаясь на волнах, он улыбался себе. Раньше, когда он жил в долине, он не мог даже мечтать о таком. Ручеёк подумал: "Я несколько раз изменил форму и только сейчас мне кажется, что я наконец-то стал самим собой! "

Не бойтесь изменений и никогда не останавливайтесь на достигнутом! Жизнь настолько многогранна, что никогда не знаешь, что может ждать впереди. Главное - быть уверенным в себе и не бояться принимать решения!

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Психодиагностический практикум
Диагностика самоактуализации личности САМОАЛ

Уровень самоактуализации личности. (Тест САТ, Опросник САМОАЛ):

Инструкция. Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности. В каждом пункте теста содержатся два высказывания (а и б). Внимательно прочитайте каждое из двух высказываний и отметьте то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения.

Стимульный материал (вопросник):

1. а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами. б) Я верю в себя и тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты, б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется, б) Мне кажется, что человек имеет мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод, б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю. б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех, б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.

7. а) Для меня важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения, б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения.

8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других, б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а) Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что должен сделать сегодня. б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

10. а) Я иногда бываю так зол, что мне хочется набрасываться на людей. б) Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось набрасываться на людей.

11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего, б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда. б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может повлечь отрицательные последствия. б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, если оно может привести к нежелательным последствиям.

14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю только потому, что мне этого хочется. б) У меня никогда не возникает потребности в обосновании тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений. б) Я не считаю для себя нужным избегать огорчений.

16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем, б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне. б) Я хотел бы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы отойти от своих принципов.

18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы начать жить в будущем. б) Мне кажется, что большую часть времени я живу по-настоящему уже сейчас, а не готовлюсь к будущей настоящей жизни.

9. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими. б) Я стараюсь не говорить и не делать того, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.

20. а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают. б) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях. б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных случаях. б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

23. а) Мне кажется, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь. б) Я не думаю, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а) Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое, б) Главное в нашей жизни — приносить пользу.

25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские. б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины совмещали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские черты характера.

26. а) Два человека лучше ладят между собой, когда каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению

своих чувств. б) Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы. б) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются естественными проявлениями их человеческой природы.

28. а) Я уверен в себе. б) Я не уверен в себе.

29. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня близкие друзья. б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его любимая работа. б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю. б) Иногда мне приятно посплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе. б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему. б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а) Иногда мне бывает трудно быть искренним, даже если мне этого хочется. б) Мне всегда удается быть искренним, даже если мне этого не хочется.

35. а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины, б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение. б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждому человеку необходимо иметь представления об основных законах физики. б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря". б) Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку. б) Критические замечания в мой адрес не снижают моей самооценки.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного. б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

41. а) Я предпочитаю оставлять приятное "на потом". Я не оставляю приятное "на потом". б) Я не оставляю "приятное на потом".

42. а) Я часто принимаю спонтанные решения. Я редко принимаю спонтанные решения. б) Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а) Я стараюсь выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям. б) Я стараюсь не выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.

44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь, б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46. а) Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими. б) Мне кажется, что в общении с другими людьми нужно скрывать свое не-довольство ими.

47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди. б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя, другие люди.

48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимой для настоящего ученого, б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49. а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей, б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого влечения, б) Я легко отличаю любовь от простого влечения.

51. а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию. б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений. б) Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.

53. а) Мне кажется. Что я вполне могу доверять собственным оценкам. б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять собственными оценкам.

54. а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек, б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.

55 а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого. б) Мои чувства никогда не приводят меня в недоумение.

56. а) В некоторых случаях я считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным, б) В некоторых случаях я не считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.

57. а) О том, насколько счастливо складываются отношения между людьми, можно судить, наблюдая за ними со стороны. б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько счастливо складываются отношения между людьми.

58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по нескольку раз. б) Я думаю, что лучше прочесть какую-нибудь новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59. а) Я очень увлечен своей работой. б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60. а) Я недоволен своим прошлым б) Я доволен своим прошлым.

61. а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду. б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62. а) Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться. б) Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны. б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и потому может оправдать бестактность.

64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившейся мне вещи. б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившихся мне вещей.

65. а) По возможности я стараюсь делать то, что от меня ждут окружающие. б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, которого от меня ждут.

66. а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку. б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а) Иногда я боюсь быть самим собой. б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие. б) Лишь немногое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках, б) Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.

70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили. б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках. б) Человек не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.

72. а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств, б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам. б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а) Я стараюсь никогда не быть "белой вороной". б) Я позволяю себе иногда быть "белой вороной".

75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим. б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а) Мое прошлое в значительной мере определяет мое будущее. б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию. б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как приносят пользу людям. б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как доставляют человеку удовольствие.

79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю. б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а) Я не доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно. б) Я доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.

81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья. б) Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

82. а) Довольно часто мне бывает скучно. б) Мне никогда не бывает скучно.

83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно. б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84. а) Я легко принимаю рискованные решения. б) Обычно мне бывает трудно принять рискованные решения.

85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно б) Иногда я считаю возможным смошенничать.

86. а) Я готов примириться со своими ошибками. б) Мне бывает трудно примириться со своими ошибками.

87. а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это обычно вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия никому не вредят. б) Я никогда не испытываю чувство вины, если делаю что-то исключительно для себя.

88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, которые есть у взрослых. б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет прав и привилегий взрослых людей.

89. а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет. б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.

90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. б) Я думаю, что без крайней необходимости не надо доверять людям.

91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым. б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами. б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортных условиях.

93. а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю. б) Мне никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

94.а) Людям от природы свойственно понимать друг друга. б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.

95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки. б) Мне иногда нравятся сальные шутки.

96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить. б) Мое поведение вызывает любовь ко мне.

97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу. б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98.а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми. б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.

99.а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих. б) Защищая собственные интересы, люди часто не забывают об интересах окружающих.

100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации. б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101. а) Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство всех людей. б) Я считаю, что далеко не все люди одарены способностью к творчеству.

102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в том, что я делаю. б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в том, что я делаю.

103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным. б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а) Мне легко смириться со своими слабостями, б) Мне трудно смириться со своими слабостями.

105.а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем,что я делаю. б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки. б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо. б) Человек должен заниматься только тем, что ему интересно.

108. а) Мне нравится большинство людей, которых я знаю. б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. а) Иногда я не против того, что мною командуют. б) Мне никогда не нравится, когда мною командуют.

110.а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями, б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111.а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность. б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112.а) Наибольшее удовольствие человек получает, добившись желаемого результата в работе. б) Наибольшее удовольствие человек получает в процессе работы.

113. а) О человеке никогда нельзя с уверенностью сказать, добрый он или злой. б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как считаю нужным, несмотря на последствия. б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. а) Люди иногда раздражают меня. б) Люди редко раздражают меня.

116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг. б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117. а) Зрелый человек должен всегда осознавать причины каждого своего поступка. б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118.а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие. б) Я вижу себя совсем не таким, каким меня видят окружающие.

119.а) Бывает, что я стыжусь своих чувств. б) Я никогда не стыжусь своих чувств.

120.а) Мне нравится участвовать в жарких спорах. б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.

121. а) У меня не хватает времени, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы. б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.

122. а)Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями. б) Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем. б) Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области. б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а) Я боюсь неудач. б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем. б) Меня никогда не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключ к опроснику.

Шкала "Ориентация во времени" (всего 17 вопросов): 11а, 16б, 18б, 21а, 29б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала "Поддержка" (всего 90 вопрос): 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б,17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 28а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б,86а, 87б,88б,89б,90а, 93а, 94а, 95б,96а, 97а, 98а, 99б,100а, 102а, 103б,104а, 105б,108б,109а, 110а, 111б,113а, 114а, 115а, 116б, 117б,118а, 119б,120а, 122а, 123б,125б.

Шкала "Ценностные ориентации" (всего 20 вопросов): 17а, 28а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б,113а, 114а, 122а.

Шкала "Гибкость поведения" (всего 24 вопроса): 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68б, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б,123б.

Шкала "Сензитивность" (всего 13 вопросов): 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б,103б,119б, 122а. Шкала "Спонтанность" (всего 14 вопросов): 5б,14б,15б, 26б,42а, 62б,67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала "Самоуважение" (всего 15 вопросов): 2б, 3а, 7б, 23а, 28а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б,114а, 122а.

Шкала "Самопринятие" (всего 21 вопрос): 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б,104а, 105б, 106б,110а, 111б,116б,125б.

Шкала "Взгляд на природу человека" (всего 10 вопросов): 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б,113а.

Шкала "Синергичность" (всего 7 вопросов): 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б,113а.

Шкала "Принятие агрессии" (всего 16 вопросов): 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 28а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57а, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала "Контактность" (всего 20 вопросов): 5б, 7б,17а, 23а, 26б, 36б,46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б,103б,108б,109а, 120а, 123б.

Шкала "Познавательные потребности" (всего 11 вопросов): 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 62б, 92а, 107б,121б.

Шкала "Креативность" (всего 14 вопросов): 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б,112б,123б, 124б.

Обработка и интерпретация результатов опросника. За каждое суждение, выбранное испытуемым и соответствующее самоактуализации, начисляется 1 балл. Затем необходимо подсчитать баллы по всем шкалам теста. После этого подсчитывается значение двух основных коэффициентов: коэффициента "Ориентация во времени" и

коэффициента "Поддержка". На основе этих данных производится основная интерпретация результатов.

Общий уровень самоактуализации (Т-баллы по всему самоактуализационному тесту САТ) вычисляется так: сумма всех баллов испытуемого по тесту САТ поделенная на количество вопросов в тесте (126) и умноженная на 100. При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования POI, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что показатель САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должнен "зашкаливать". Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более ("псевдосамоактуализация") – свидетельствует о о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования методики САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что "диапазон самоактуализации" близок к нормам POI (55–70 Т-баллов) и это значение говорит о реальной самоактуализации личности. Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для личности с низкой самоактуализацией, вследствие чего высок риск депрессии, апатии, невроза, психосаматических заболеваний, зависимостей (!), диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Шкала "Ориентация во времени". Она определяет степень правильности ориентации человека во времени. Надо помнить, что самоактуализирующаяся личность несовершенна, что психологическое здоровье, которое связывают с самореализацией личности, не абсолютно. Человек не всегда ведет себя одинаково, т. е. не всегда является компетентным по отношению ко времени. Человек, обладающий низким уровнем самоактуализации (низкий балл по шкале), ориентируется во времени неправильно. Он либо живет прошлым (его мучает раскаяние за совершенные поступки, беспокоят воспоминания о нанесенных ему обидах, он испытывает постоянные угрызения совести), либо живет будущим (строит неосуществимые планы, надеется на невозможное, ставит перед собой нереальные цели). Такой человек считает, что идеалы и цели могут являться средствами, с помощью которых удовлетворяются потребности в привязанности, любви, признании, восхищении. Считается, что нереальные цели возникают у человека, когда он не способен принять себя таким, каков он в действительности. Это задерживает естественное развитие личности и способствует возникновению у человека чувства неполноценности. Стремясь к ложным целям, человек превращает свою жизнь в ад. Людям, живущим в основном будущим, присущ страх за свою жизнь. Личность с невысоким уровнем самоактуализации не соотносит прошлое и будущее с настоящим. Такой человек может ориентироваться только на будущее или только на настоящее, т.е. его цели не связаны с текущей деятельностью, а прошлый опыт мало влияет на поведение. Он не живет "здесь и сейчас", не осознает смысл и значимость совершаемых действий, совершает поступки не сознательно, а под давлением внешних обстоятельств. Самоактуализирующая личность (высокий балл по шкале) правильно ориентирована во времени, рассматривает его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Такой человек не откладывает жизнь на завтра, не увязает в прошлом, а живет в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим. Человек, компетентный во времени, отличается от несамоактуализирующей личности тем, что менее обременен чувствами вины, сожаления, обиды, идущими из прошлого. Его надежды разумно связаны с поставленными в настоящее время целями. Его вера в будущее опирается на реалистичные планы.

Шкала "Поддержка", или "Опора на себя". Является вторым основным параметром самоактуализирующейся личности. Этот параметр определяет направленность личности на себя и ее направленность на других, т. е. руководствуется ли человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами,

или он подвержен влиянию внешних обстоятельств, мнению других людей. Самоактуализированная личность (высокий балл по шкале) — это "изнутри направленная личность", обладающая внутренней поддержкой, руководствующаяся в основном внутренними принципами и мотивацией. Такой человек мало подвержен внешнему влиянию, свободен в выборе, не конформен. Для самоактуализирующейся личности характерно определенное соотношение ориентации на себя и ориентации на других. В некоторой степени этот человек чувствителен к одобрению, привязанности, хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Он свободен, но его свобода не является результатом борьбы с другими. Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних обстоятельств и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими. Несамоактуализировавшаяся личность (низкий балл по шкале) "направляется снаружи", т. е. обладает внешней поддержкой, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не собственное, одобрение других людей для нее становится высшей целью. Такого человека характеризует ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят.

Шкала "Ценностные ориентации". Она измеряет степень того, насколько человек руководствуется ценностями, присущими самоактуализирующейся личности. Высокий балл по шкале означает, что человек придерживается тех идеалов, ценностей, по которым живут самоактуализирующиеся личности. Низкий балл означает, что человек отвергает эти принципы. Утверждения, с помощью которых оценивается этот параметр, используются и при определении других характеристик самоактуализации личности. Самыми показательными суждениями для этой шкалы являются следующие: "Я поступаю согласно своим взглядам, желаниям, влечениям, согласно тому, что мне нравится или не нравится".

Шкала "Гибкость поведения". Но этой шкале, включающей 24 пункта, оценивается гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов. Высокий балл отражает способность человека быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, его разумность при применении некоторых стандартных принципов. Низкий балл означает догматизм, проявляющийся в том, что несамоактуализировавшаяся личность очень жестко придерживается общих принципов.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении

Шкала "Сензитивностъ". По ней измеряется степень того, насколько глубоко и тонко человек ощущает себя, свои собственные переживания и потребности. Высокая оценка означает высокую, по сравнению с другими, чувствительность к собственным переживаниям и потребностям. Низкая оценка предполагает бесчувственность.

Шкала "Спонтанность". Шкала измеряет способность спонтанно выражать свои чувства, быть самим собой. Высокая оценка говорит о том, что человек склонен выражать свои чувства в не продуманных заранее действиях. Низкий балл означает, что человек опасается открыто проявлять свои чувства.

Шкалы Сензитивности и Спонтанности составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

Шкала "Самоуважение". Состоит из 15 пунктов. По этой шкале измеряют способность человека уважать себя. Высокая оценка означает, что человек высоко ценит себя, нравится себе при условии, что для этого есть объективные основания. Низкая оценка говорит о низком самоуважении.

Шкала "Самопринятие".Эта включающая 21 пункт шкала измеряет способность человека принимать себя вопреки своей слабости. Высокая оценка означает, что

самоактуализирующаяся личность принимает себя такой, какая она есть, со всеми своими недостатками и слабостями. Самопринятия достичь труднее, чем самоуважения. Актуализация собственной личности требует и того, и другого. Эти две характеристики можно считать "восприятием себя".

Шкалы Самопринятия и Самоуважения составляют блок самовосприятия. Шкала "Взгляд на природу человека". Шкала оценивает понимание человеческой природы, мужественности и женственности. Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по этой шкале) считает, что в природе человека сосуществуют добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность. Низкий балл по этой шкале означает, что испытуемый считает человека в сущности плохим, что зло — это самое характерное свойство для природы человека.

Шкала "Синергичность". Измеряет способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, любовь и похоть, эгоизм и бескорыстие, не являются антагонистическими. Высокая оценка означает способность человека осмысленно связывать противоречивые жизненные явления. Низкий результат означает, что жизненные противоречия воспринимаются данным человеком как антагонистические. Шкалы Синергичности и Взгляда на природу человека очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

Шкала "Принятие агрессии". Измеряет способность человека принимать свою агрессивность как природное свойство. При низком уровне самоактуализации человек обычно старается скрыть это качество, отказаться от, агрессии, подавить ее в себе. При высоком уровне самоактуализации личность понимает, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Шкала "Контактность". Измеряет способность человека устанавливать глубокие и тесные контакты с окружающими. Самоактуализирующаяся личность может легко и быстро вступать в контакт, при этом ее отношения с людьми не являются поверхностными. Она играет значимую роль в жизни своих друзей и близких, ее отношения с людьми полны смысла и доброжелательности. Низкий общий балл по этой шкале означает трудности в общении.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала "Познавательные потребности". Устанавливает степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире. Высокий балл означает, что у самоактуализирующейся личности такие потребности развиты. У несамоактуализирующейся личности они выражены очень слабо. Шкала "Креативность". Шкала измеряет выраженность направленности личности. Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность личности, низким — слабый творческий потенциал. Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию, показывают уровень творческой направленности личности

Список использованных источников:

1. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : // https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/trening_lichnostnogo_rosta_dlya_pedagogov_140850.html. – Дата доступа: 15.07.2021.

2. Опросник САМОАЛ [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : // https://psycabi.net/testy/226-uroven-samoaktualizatsii-lichnosti-test-sat-voprosnik-samoal. – Дата доступа : 16.07.2021.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ремендик. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

2.9. Психологическая рефлексия опыта моделирования безопасной образовательной среды в школе с помощью метода проектов.

Содержание:

1. Выполнение групповых проектов «Моделирование психологически безопасной образовательной среды в школе».
2. Рефлексия полученного опыта и анализ сформированности профессиональных и личностных компетенций у студентов.

Основные термины и понятия: психологическая безопасность, образовательная среда, компетенции, рефлексия.

Практические задания

Примерные темы групповых проектов:

— Роль семьи в развитии личности ребенка.
— Воспитательный потенциал семьи.
— Семейные роли и отношения.
— Семья как источник психической травмы.
— Семья с нарушенной структурой.
— Супружеские конфликты и эмоциональное состояние ребенка.
— Родительский авторитет.
— Личный пример родителей.
— Деструктивная, проблемная семья.
— Конфликтная, аморальная и асоциальная семья.
— Конструктивная, гармоничная семья.
— Дети как безусловная ценность.
— Как любить ребенка.
— Поощрения и наказания в семье.
— Семейная жестокость.
— Виды нарушений семейного воспитания и характер ребенка.
— Родительская позиция и родительское программирование.
— Возрастная динамика родительского отношения к детям.
— Роль семьи в предупреждении неуспеваемости и недисциплинированности детей.
— Отклонения в поведении детей и подростков, их предупреждение.
— Личный пример педагога.
— Психопрофилактика буллинга, кибербуллинга
— Психолого-педагогическое сопровождение учащихся с девиантным поведением
— Психопрофилактика и психокоррекция профессинального выгорания в работе педагога и пр.
— Правила эффективной межличностной коммуникации в профессиональной деятельности педагога.

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.

2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.

3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.

5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.

2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.

3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.

4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.

5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.

6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.

8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.

9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.

11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.

12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.

13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.

14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

3. Вспомогательный материал

3.1 Учебная программа по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности»

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
_____ С.И.Коптева
«__» _____ 2023 г.
Регистрационный № УД-32-05-03-2023/уч.

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины;
1-02 01 02 История и мировая художественная культура;
1-02 01 03 История и экскурсионно-краеведческая работа;
1-02 03 01 Белорусский язык и литература;
1-02 03 02 Русский язык и литература;
1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка);
1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка);
1-02 04 01 Биология и химия;
1-02 04 02 Биология и география;
1-02 05 01 Математика и информатика;
1-02 05 02 Физика и информатика;
1-03 01 03 Изобразительное искусство и компьютерная графика;
1-03 01 08 Музыкальное искусство и мировая художественная культура;
1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы;
1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография;
1-01 01 01 Дошкольное образование

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени утвержденных и учебных планов специальностей

СОСТАВИТЕЛИ:
М.Ф.Бакунович, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;
С.А.Корзун, старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», магистр педагогических наук;
Н.Л.Станкевич, старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», магистр психологических наук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
Е.Д.Беспанская-Павленко, заведующий кафедрой общей и медицинской психологии факультета философии и социальных наук учреждения образования «Белорусский государственный университет», кандидат психологических наук, доцент;
О.К.Войтко, доцент кафедры общей и организационной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:
Директор Государственного учреждения образования
«Средняя школа № 210 г. Минска» _____ Т.А.Микульчик

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
Кафедрой психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 13 от 21.06.2023)

Заведующий кафедрой _____ И.В.Черепанова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 7 от 11.07.2023)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист УМО БГПУ _____ Е.В.Тихонова

Заведующий библиотекой _____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения учебной дисциплины «Основы психологической безопасности личности»

Психологические знания и умения являются структурным компонентом профессиональной компетентности учителя. Систематическое изучение психологии является неотъемлемой частью профессионально – педагогического образования студентов учреждения высшего образования педагогического профиля, так как расширение и углубление психологической знаний и умений является основой для формирования теоретической, практической и психологической готовности к работе в школе, способствует повышению эффективности обучения и воспитания.

Учебная дисциплина «Основы психологической безопасности личности» опирается на теоретические положения, рассматриваемые в разделах учебных дисциплин «Социальная психология», «Возрастная и педагогическая психология». Учебная дисциплина, являясь их логическим продолжением, позволяет расширить знания и умения студентов по вопросам, связанными со спецификой формирования и сохранения психологической безопасности личности.

Учебная дисциплина «Основы психологической безопасности личности» является практико-ориентированной дисциплиной. Она направлена на практическое усвоение студентами системы представлений о психологических рисках, возникающих в образовательной среде, освоение способов и приемов формирования психологически безопасной образовательной среды, а также принципов, позволяющих сохранять психологическую безопасность личности в образовательном пространстве учреждения образования.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – развитие у студентов-будущих педагогов профессиональных и личностных компетенций по созданию условий для обеспечения психологической безопасности личности.

Задачи учебной дисциплины:

- углубление практических знаний у студентов в области обеспечения психологической безопасности и психологического здоровья личности;
- развитие умений по построению психологически безопасной образовательной среды;
- формирование навыков по организации психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса с целью сохранения психологической безопасности личности в образовательном пространстве учреждения образования;

- развитие психологической культуры у студентов-будущих педагогов.

Требования к освоению учебной дисциплины

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины «Основы психологической безопасности личности» определены образовательным стандартом высшего образования первой ступени по педагогическим специальностям, которые разработаны с учетом требований компетентностного подхода.

Изучение учебной дисциплины «Основы психологической безопасности личности» способствует формированию у студентов специализированной компетенции: Решать задачи профессионального и личностного развития с применением навыков сохранения психологической безопасности личности в современных социальных условиях.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- принципы, условия формирования, сохранения и обеспечения психологической безопасности и психологического здоровья личности;
- основы психологической безопасности в системах «семья – школа», ученический и педагогический коллективы;
- психологические маркеры проявления неблагополучия в системах «семья – школа», ученический и педагогический коллективы.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- проводить психологическую экспертизу безопасности образовательной среды;
- использовать способы и приемы по организации психологической безопасности личности;

В результате изучения факультативной дисциплины студент должен **владеть:**

- техниками построения индивидуального образовательного маршрута для учащихся с учетом их ресурсного потенциала;
- технологиями обеспечения психологической культуры семьи;
- технологиями организация профессиональной деятельности педагога.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности» студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социокультурной и общественной жизни страны.

Форма получения высшего образования: очная и заочная.

Учебная дисциплина читается в семестрах соответствующим учебным планам специальностей.

Промежуточная форма аттестация – зачет в соответствии с учебными планами специальностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Понятие психологической безопасности личности. Понятия угрозы и опасности в концепции психологической безопасности. Сущностные характеристики феномена психологического здоровья. Детерминанты психологического здоровья. Критерии психологического здоровья. Психологическая поддержка как условие обеспечения психологического здоровья личности.

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ

Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление. Проблемы и причины разводов.

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. Причины и симптоматика видов насилия в семье. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка. Характеристика стилей семейного воспитания. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Агрессия и агрессивное поведение. Факторы и условия формирования агрессивного поведения личности. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. Делинквентное поведение и условия его формирования. Основные формы делинквентного поведения и типы правонарушителей. Специфика мотивации антиобщественного поведения у несовершеннолетних. Понятие зависимого поведения в психологии.

Основные формы зависимостей. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних. Характеристики видов зависимостей: нарушения пищевого поведения; игровая зависимость; сексуальные аддикции и пр. Феномен со-зависимости: особенности проявления. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних. Возрастные особенности суицидального поведения. Суицидальная мотивация несовершеннолетних.

ТЕМА 5. СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Психопрофилактика девиантного поведения учащихся. Принципы построения программы психолого-педагогического сопровождения учащихся с различными образовательными потребностями и возможностями в образовательном пространстве школы. Ресурсный потенциал учащихся как основа формирования психологической безопасности личности. Стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Техники психологической поддержки личности в трудной жизненной ситуации.

ТЕМА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УЧЕНИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе. Конфликты в образовательном пространстве школы. Анализ конфликтных ситуаций. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций. Техники медиации. Психологическая поддержка как основа для формирования оптимального социально-психологического климата в ученическом коллективе. Техники психологической поддержки в работе педагога с ученическом коллективом. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.

ТЕМА 7. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования. Принципы и стратегии командообразования в учреждении образования. Психологические особенности корпоративной культуры педагогического коллектива учреждения образования.

ТЕМА 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГА

Специфика использования вербальных и невербальных средства общения в деятельности педагога. Специфика кодирования и декодирования информации. Понятие тезауруса. Развитие вербальных средств в профессиональном общении педагога. Диагностика умения слушать в рамках профессиональной деятельности педагога. Активное слушание и его техники. Формирование навыка активного слушания. Особенности использования психотехник по активизации речевых высказываний у учащихся. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога. Формирование умений построения коммуникативного процесса с учетом характерологических проявлений субъектов общения.

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога. Конфликты в профессиональной деятельности педагога. Профессиональная деструкция педагогов. Самодиагностика проявлений профессионального выгорания и эмоционального стресса. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.

ТЕМА 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА (ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ И ДР.)

Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью. Рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Инструменты организации времени и ментальные ловушки в профессиональной деятельности педагога. Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента.

ТЕМА 11. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА

Личностный роста педагога и его критерии. Ресурсный потенциал педагога. Особенности формирования активной профессиональной позиции педагога. Способы развития у педагогов способности к позитивным самоизменениям.

ТЕМА 12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕФЛЕКСИЯ ОПЫТА МОДЕЛИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ПРОЕКТОВ.

Выполнение групповых проектов «Моделирование психологически безопасной образовательной среды в школе». Рефлексия полученного опыта и анализ сформированности профессиональных и личностных компетенций у студентов.

Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Основы психологической безопасности личности» (очная форма получения образования)

Номер раздела, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	практические (семинарские)				
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	**Психологическая безопасность личности как условие психологического здоровья субъектов образовательного процесса**	**2**		**2**			
1.1.	1. Понятие психологической безопасности личности. 2. Понятия угрозы и опасности в концепции психологической безопасности. 3. Сущностные характеристики феномена психологического здоровья. 4. Детерминанты психологического здоровья. 5. Критерии психологического здоровья. 6. Психологическая поддержка как условие обеспечения психологического здоровья личности.	2		2	Компьютерная презентация «Понятие психологической безопасности личности»	2, 3	
2.	**Психологическая безопасность семьи**	**2**		**2**			
2.1.	1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. 2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви. 3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары. 4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи.	2		2	Компьютерная презентация «Психология семьи: актуальные социально-психологически	3, 4	

	5. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи. 6. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи. 7. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление. 8. Проблемы и причины разводов.				е вопросы семьи»		
3.	**Психологические маркеры семейного неблагополучия**	**2**	**2**	**2**			
3.1.	1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. 2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. 3. Причины и симптоматика видов насилия в семье. 4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка. 5. Характеристика стилей семейного воспитания. 6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье. 7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. 8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.	2		1	Компьютерная презентация «Характеристика стилей семейного воспитания»	1, 2, 3	
3.2.	1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. 2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. 3. Причины и симптоматика видов насилия в семье. 4. Характеристика стилей семейного воспитания. 5. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. 6. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.		2	1		1, 2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей

4.	**Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних**	**4**	**4**	**4**			
4.1.	1. Агрессия и агрессивное поведение. Факторы и условия формирования агрессивного поведения личности. 2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. 3. Делинквентное поведение и условия его формирования. 4. Понятие зависимого поведения в психологии. Основные формы зависимостей. 5. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних. 6. Феномен со-зависимости: особенности проявления. 7. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних. 8. Возрастные особенности суицидального поведения. Суицидальная мотивация несовершеннолетних.	4		2	Компьютерная презентация «Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр»	1, 3, 5	
4.2.	1. Факторы и условия формирования агрессивного поведения личности. 2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. 3. Основные формы делинквентного поведения и типы правонарушителей. 4. Специфика мотивации антиобщественного поведения у несовершеннолетних. 5. Понятие зависимого поведения в психологии. 6. Характеристики видов зависимостей: нарушения пищевого поведения; игровая зависимость; сексуальные аддикции и пр. 7. Суицидальное поведение. Возрастные особенности суицидального поведения.		4	2	Схема «Основные формы делинквентного поведения и типы правонарушителей»	1, 3, 5	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей

5.	**Система психолого-педагогической профилактики девиантного поведения**		**2**	**2**			
5.1.	1. Психопрофилактика девиантного поведения учащихся. 2. Принципы построения программы психолого-педагогического сопровождения учащихся с различными образовательными потребностями и возможностями в образовательном пространстве школы. 3. Ресурсный потенциал учащихся как основа формирования психологической безопасности личности. 4. Стратегии совладания личности с трудной жизненной ситуацией. 5. Техники психологической поддержки личности в трудной жизненной ситуации.		2	2	Схема «Техники психологической поддержки личности в трудной жизненной ситуации»	1, 3, 5	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
6.	**Психологическая безопасность в ученическом коллективе**	**2**	**2**	**4**			
6.1.	1. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе. 2. Конфликты в образовательном пространстве школы. 3. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций. 4. Техники медиации. 5. Психологическая поддержка как основа для формирования оптимального социально-психологического климата в ученическом коллективе. 6. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.	2		2	Компьютерная презентация «Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе»	1, 3, 4	

6.2.	1. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе. 2. Конфликты в образовательном пространстве школы. 3. Анализ конфликтных ситуаций. 4. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций. 5. Техники медиации. 6. Техники психологической поддержки в работе педагога с ученическом коллективом. 7. Способы формирования социально-психологического климата в классном коллективе.		2	2	Схема «Техники медиации»	1, 3, 4	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
7.	**Организация психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива**		**2**	**2**			
7.1	1. Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования. 2. Принципы и стратегии командообразования в учреждении образования. 3. Психологические особенности корпоративной культуры педагогического коллектива учреждения образования.		2	2	Компьютерная презентация «Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования»	3, 4	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
8.	**Психологически эффективные техники профессионального общения педагога**	**2**	**2**	**4**			
8.1.	1. Специфика использования вербальных и невербальных средства общения в деятельности педагога. 2. Специфика кодирования и декодирования информации. Понятие тезауруса. 3. Активное слушание и его техники.	2		2	Компьютерная презентация «Специфика использования вербальных и невербальных средства	3, 4	

	4. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога. 5. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога.				общения в деятельности педагога»		
8.2.	1. Специфика использования вербальных и невербальных средства общения в деятельности педагога. 2. Развитие вербальных средств в профессиональном общении педагога. 3. Диагностика умения слушать в рамках профессиональной деятельности педагога. 4. Формирование навыка активного слушания. 5. Особенности использования психотехник по активизации речевых высказываний у учащихся. 6. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога. 7. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога. Формирование умений построения коммуникативного процесса с учетом характерологических проявлений субъектов общения.		2	2	Диагностический инструментарий «Диагностика умения слушать в рамках профессиональной деятельности педагога»	3, 4	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
9.	**Психологические приемы профилактики профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога**	**2**		**2**			
9.1.	1. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога. 2. Конфликты в профессиональной деятельности педагога. 3. Профессиональная деструкция педагогов. 4. Самодиагностика проявлений профессионального выгорания и эмоционального стресса. 5. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.	2		2	Компьютерная презентация «Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога»	2, 3	

10.	**Психологические технологии организация профессиональной деятельности педагога (тайм-менеджмент, управление проектами и человеческими ресурсами и др.)**		**2**	**4**			
10.1.	1. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью. 2. Рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. 3. Инструменты организации времени и ментальные ловушки в профессиональной деятельности педагога. 4. Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента.		2	4	Компьютерная презентация «Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью»	2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
11.	**Психология личностно-профессионального саморазвития педагога**		**2**	**4**			
11.1.	1. Личностный роста педагога и его критерии. 2. Ресурсный потенциал педагога. 3. Особенности формирования активной профессиональной позиции педагога. 4. Способы развития у педагогов способности к позитивным самоизменениям.		2	4	Компьютерная презентация «Личностный роста педагога и его критерии»	2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
12.	**Психологическая рефлексия опыта моделирования безопасной образовательной среды в школе с помощью метода проектов**.		**2**	**4**			
12.1.	1. Выполнение групповых проектов «Моделирование психологически безопасной образовательной среды в школе». 2. Рефлексия полученного опыта и анализ сформированности профессиональных и личностных компетенций у студентов.		2	4		1, 2, 3, 4, 5	Презентация студенческих проектов
	Всего: 72 часов	**16**	**20**	**36**			**Зачет**

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
«Психологическая безопасность в школе» (заочная форма получения образования)
для специальностей1-02 01 01 История и обществоведческие дисциплины; 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография; 1-01 01 01 Дошкольное образование

Номер раздела, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	практические (семинарские)			
1	2	3	4	5	6	7
1.	**Психологическая безопасность семьи**	**2**				
1.1.	1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. 2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви. 3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары. 4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи. 5. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи. 6. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи. 7. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление. 8. Проблемы и причины разводов.	2		Компьютерная презентация «Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи»	3, 4	

2.	**Психологические маркеры семейного неблагополучия**		**2**			
2.1.	1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. 2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. 3. Причины и симптоматика видов насилия в семье. 4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка. 5. Характеристика стилей семейного воспитания. 6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье. 7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. 8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.		2	Компьютерная презентация «Характеристика стилей семейного воспитания»	1, 2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
3.	**Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних**		**2**			
3.1.	1. Агрессия и агрессивное поведение. 2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. 3. Делинквентное поведение и условия его формирования. 4. Понятие зависимого поведения в психологии. Основные формы зависимостей. 5. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних. 6. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.		2	Компьютерная презентация «Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр»	1, 3, 5	

4.	**Психологические приемы профилактики профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога**		**2**			
4.1.	1. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога. 2. Конфликты в профессиональной деятельности педагога. 3. Профессиональная деструкция педагогов. 4. Самодиагностика проявлений профессионального выгорания и эмоционального стресса. 5. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.		2	Компьютерная презентация «Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога»	2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
	Всего: 8 часов	**2**	**6**			**Зачет**

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
«Психологическая безопасность в школе» (заочная форма получения образования)
для специальности 1-03 01 06 Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы

Номер раздела, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	практические (семинарские)			
1	2	3	4	5	6	7
1.	**Психологическая безопасность семьи**	**2**				
1.1.	1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. 2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви. 3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары. 4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи. 5. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи. 6. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи. 7. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление. 8. Проблемы и причины разводов.	2		Компьютерная презентация «Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи»	3, 4	

2.	**Психологические маркеры семейного неблагополучия**		**2**			
2.1.	1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. 2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. 3. Причины и симптоматика видов насилия в семье. 4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка. 5. Характеристика стилей семейного воспитания. 6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье. 7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. 8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.		2	Компьютерная презентация «Характеристика стилей семейного воспитания»	1, 2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
3.	**Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних**	**2**				
3.1.	1. Агрессия и агрессивное поведение. 2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. 3. Делинквентное поведение и условия его формирования. 4. Понятие зависимого поведения в психологии. 5. Основные формы зависимостей. 6. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних. 7. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.	2		Компьютерная презентация «Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр»	1, 3, 5	
	Всего: 6 часов	**4**	**2**			**Зачет**

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
«Психологическая безопасность в школе» (заочная форма получения образования)
для специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование (3,6 лет обучения)

Номер раздела, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	практические (семинарские)			
1	2	3	4	5	6	7
1.	**Психологическая безопасность семьи**	**2**				
1.1.	1. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. 2. Любовь как предпосылка и основа современной семьи. Теории и виды любви. 3. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары. 4. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи. 5. Супружеская совместимость. Проблемы молодой семьи. 6. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи. 7. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление. 8. Проблемы и причины разводов.	2		Компьютерная презентация «Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи»	3, 4	

2.	**Психологические маркеры семейного неблагополучия**	**2**				
2.1.	1. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана. 2. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия. 3. Причины и симптоматика видов насилия в семье. 4. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка. 5. Характеристика стилей семейного воспитания. 6. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье. 7. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. 8. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.	2		Компьютерная презентация «Характеристика стилей семейного воспитания»	1, 2, 3	Устный опрос во время занятий; выборочная проверка рабочих тетрадей
3.	**Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних**	**2**				
3.1.	1. Агрессия и агрессивное поведение. 2. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр. 3. Делинквентное поведение и условия его формирования. 4. Понятие зависимого поведения в психологии. 5. Основные формы зависимостей. 6. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних. 7. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.	2		Компьютерная презентация «Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр»	1, 3, 5	
	Всего: 6 часов	**6**	**-**			**Зачет**

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.
2. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.
3. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.
4. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.
5. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.
2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.
3. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.
4. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.
5. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.
6. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.

7. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.
8. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.
9. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.
10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ремендик. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.
11. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.
12. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.
13. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.
14. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос во время занятий;
- выборочная проверка рабочих тетрадей;
- проверка выполнения письменного задания;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности» направлены на активизацию учебно-познавательной и научной деятельности. Ее цель – повысить выработанные на занятиях навыки работы с разнообразными научными источниками, овладеть методикой самостоятельной учебной деятельности, необходимой для саморазвития и самосовершенствования личности будущего специалиста. Эта работа помогает повышать личностный потенциал, формировать профессионально значимые качества во время аудиторных и внеаудиторных занятий.

Вся внеаудиторная самостоятельная работа студентов направлена на работу со справочной литературой, статьями, монографиями, хрестоматиями. Ее результаты учитываются преподавателем во время текущего и итогового контроля.

Требования к внеаудиторной самостоятельной работе студента

№ п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.1	Психологическая безопасность личности как условие психологического здоровья субъектов образовательного процесса	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала.	Устно
1.2	Психологическая безопасность семьи	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала.	Конспект выполненного задания
1.3	Психологические маркеры семейного неблагополучия	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания
1.4	Психологическая характеристика основных видов девиантного поведения несовершеннолетних	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания

1.5	Система психолого-педагогической профилактики девиантного поведения	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания
1.6	Психологическая безопасность в ученическом коллектива	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Устно
1.7	Организация психолого-педагогического сопровождения педагогического коллектива	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания
1.8	Психологически эффективные техники профессионального общения педагога	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания
1.9	Психологические приемы профилактики профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала.	Устно
1.10	Психологические технологии организация профессиональной деятельности педагога (тайм-менеджмент, управление проектами и человеческими ресурсами и др.)	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Устно
1.11	Психология личностно-профессионального саморазвития педагога	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала.	Устно
1.12	Психологическая рефлексия опыта моделирования безопасной образовательной	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу.	Конспект выполненного задания

	среды в школе с помощью метода проектов.			
	Всего:	**36**		

Примерные вопросы к зачету
по учебной дисциплине
«Основы психологической безопасности личности»

1. Понятие психологической безопасности личности. Понятия угрозы и опасности в концепции психологической безопасности.
2. Сущностные характеристики феномена психологического здоровья.
3. Психологическая поддержка как условие обеспечения психологического здоровья личности.
4. Психология семьи: актуальные социально-психологические вопросы семьи. Психология добрачных отношений. Формирование супружеской пары.
5. Супружеские отношения: этапы жизненного цикла семьи. Особенности супружеского общения. Психологический климат семьи.
6. Супружеские конфликты: причины, типология, профилактика, преодоление.
7. Психология взаимоотношений в семье: треугольник Карпмана.
8. Психологические риски и маркеры семейного неблагополучия.
9. Причины и симптоматика видов насилия в семье. Влияние психологического насилия на развитие личности ребенка.
10. Характеристика стилей семейного воспитания.
11. Причины и особенности проявления нарушения коммуникации в семье.
12. Психологические особенности организации взаимодействия с семьями, где учащийся находится в социально-опасном положении. Системная психопрофилактика и психокоррекция в работе с семьей.
13. Агрессия и агрессивное поведение. Психологические маркеры буллинга, моббинга, кибербуллинга и пр.
14. Делинквентное поведение и условия его формирования.
15. Понятие зависимого поведения в психологии. Основные формы зависимостей. Факторы формирования зависимого поведения у несовершеннолетних.
16. Суицидальное поведение. Основные факторы, провоцирующие суицидальное поведение у несовершеннолетних.
17. Маркеры психологически небезопасной среды в классном коллективе.
18. Конфликты в образовательном пространстве школы.тКонструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
19. Техники медиации.
20. Психологическая поддержка как основа для формирования оптимального социально-психологического климата в ученическом коллективе.
21. Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования. Принципы и стратегии командообразования в учреждении образования.
22. Психологические особенности корпоративной культуры педагогического коллектива учреждения образования.

23. Специфика использования вербальных и невербальных средства общения в деятельности педагога. Активное слушание и его техники.
24. Особенности использования психологически безопасных техник виртуального общения в профессиональной деятельности педагога.
25. Основы профайлинга в профессиональной деятельности педагога.
26. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога. Профессиональная деструкция педагогов.
27. Психопрофилактика и психокоррекция профессионального выгорания и эмоционального стресса в деятельности педагога.
28. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью.Целеполагание как основа эффективного тайм-менеджмента.
29. Личностный роста педагога и его критерии. Ресурсный потенциал педагога.
30. Особенности формирования активной профессиональной позиции педагога. Способы развития у педагогов способности к позитивным самоизменениям.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название дисциплины с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Социальная психология Возрастная и педагогическая психология	Кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности	Уточнить психологическое содержание вопросов: «Корпоративная культура» «Профессиональная деструкция»»	Протокол № 13 от 21.06.2022 г.

3.2 Темы рефератов по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности».

1. Психологическая безопасность: современный взгдяд.
2. Профилактика семейного неблагополучие.
3. Роль семейного воспитания в формировании девиантного поведения ребенка.
4. Психологические факторы, провоцирующие проявление насилия в семье.
5. Роль семьи в формировании агрессивного поведения детей и подростков.
6. Химически аддиктивные формы поведения: причины, маркеры проявления и профилактика в учреждениях образования.
7. Особенности психологической помощи людям, страдающим химической зависимостью в Республике Беларусь.
8. Последствия зависимых форм поведения (алкоголизма, наркомании).
9. Суицидальное поведение как форма девиации.
10. Девиантная виктимность: понятие и основные индикаторы.
11. Формы проявления насилия: физическое, эмоциональное, психологическое, сексуальное.
12. Психологические особенности взаимодействия в системе «педагог – агрессивный подросток».
13. Профессиональное выгорание и эмоциональный стресс в работе педагога: профилактика и коррекция.
14. Конфликты в профессиональной деятельности педагога.
15. Школьная медиация: основные техники.
16. Профессиональная деструкция педагогов.
17. Психологическое сопровождение деятельности педагога.
18. Личностный роста педагога и его критерии.
19. Тайм-менеджмент в деятельности педагога.
20. Принципы и стратегии командообразования.

3.3 Тематика видеофильмов по учебной дисциплине «Основы психологической безопасности личности».

1. Видеофильм «Детки» в 3-х частях (кинокомпания НТВ).
2. Видеофильм «Детский суицид» (кинопрограмма «Чрезвычайные истории»).
3. Видеофильм «Беспризорники».
4. Видеофильм «Невидимые глазу раны».
5. Видеофильм «Подростковый алкоголизм» (кинопрограмма «Специальный репортаж»).
6. Видеофильм «Проблемы наркомании среди молодежи» (кинокомпания НТВ).
7. Видеофильм «Социальные клети» (кинокомпания Беларусь 1.).
8. Видеофильм «Спайс-эпидемия» (кинокомпания «РТР»).
9. Художественные фильмы и сериалы: «Доживем до понедельника», «Училка», «Класс коррекции», «Чучело», «Похороните меня за плинтусом», «Первые ласточки», «Новенький», «Все умрут, а я останусь», «Контакт».

3. Список рекомендуемой литературы

1. Баева, И. А. Психологические технологии формирования и оценки безопасной образовательной среды: учебно-методической пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2021. – 276 с.
2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Н. В. Кухтова [и др.]; под ред. Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск : Витеб. гос. ун.-т, 2018. – 175 с.
3. Егоров, А. Ю. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Психология», «Практическая психология» / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2021. – 448 с.
4. Змановская, Е. В. Психология семьи. Основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 378 с.
5. Ковалец, И. В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И. В. Ковалец, В. К. Милькаманович. – Минск : Нар. асвета, 2022. – 239 с.
6. Кризисные состояния субъектов образования : сборник / Гродн. обл. ин-т развития образования ; сост.: А. А. Габинская, Л. И. Тарима. – Гродно : ГрОИРО, 2021. – 160 с.
7. Криминальная психология / Хрестоматия [Электронный ре-сурс] : пособие / сост.: И. А. Фурманов, И. Е. Метлицкий. – Минск : БГУ, 2018. – 270 с.
8. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – СПб. : Питер, 2021. – 832 с.
9. Николаева, Е. И. Психология семьи / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 368 с.
10. Основы психологической безопасности в школе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальностей профиля А «Педагогика» / С. А. Корзун, Т. А. Нифонтова // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/53498. – Дата доступа: 28.03.2023.
11. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.
12. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с.

13. Пономарева, М. А. Конфликтология : пособие для студентов учреждений высш. образования / М. А. Пономарева ; Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь. – Минск, 2022. – 152 с.
14. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Ременди к. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.
15. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.
16. Фурманов, И.А. Психология активности и поведения / И. А. Фурманов.– Минск: РИВШ., 2019.– 224 с.
17. Хриптович, В. А. Психология зависимого поведения : учебное пособие / В. А. Хриптович. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 208 с.
18. Энциклопедический психологический словарь справочник : 1000 понятий, определений, терминов: учеб.-метод. пособие для вузов / под общ. ред. С. Л. Кандыбовича, А. Д. Короля, Т. В. Разиной ; отв. ред. и сост. Т. В. Разина. – 6-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2021. – 864 с.
19. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2019. – 365 с.