



ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ,

или Естественный
психологический тренинг
агрессивности подростков



Лада Чепелева,
доцент кафедры
социальной работы,
психологии
и педагогики
высшего
образования
Кубанского
государственного
университета,
кандидат
психологических наук

Проблема агрессии стала одной из самых популярных тем в мировой психологии. Её называют сегодня «интригующей», а сам двадцатый век — «веком беспокойства о насилии». О проблеме агрессивного поведения подростков говорят сегодня и учителя, и воспитатели, и родители. Все ищут ответы на вечные вопросы: «Что делать?» и «Кто виноват?» Множество исследований учёных посвящены агрессии и агрессивности, формам и методам профилактики, коррекции, модификации агрессивного поведения. Вот и мы уже несколько лет пытаемся хотя бы немного приблизиться к решению этой проблемы, используя педагогический потенциал детского лагеря, организуя его как «естественный психологический тренинг».

Базой для эксперимента послужили несколько детских оздоровительных центров Краснодарского края. Детский лагерь был выбран нами не случайно.

Во-первых, в детском лагере, как и любом учреждении дополнительного образования, возможен «мягкий» распорядок протекающих в нём процессов и свободный выбор целей деятельности, в школе же всё достаточно жёстко регламентировано, направлено на достижение заранее заданных результатов.

Во-вторых, если в школе в процессе обучения прежде всего развивается человек знающий, происходит формирование образа себя, образа мира, то детский лагерь имеет большие возможности для развития человека духовного, для развития эмоциональной сферы ребёнка. Естественные ус-

Это было некстати. А тут ещё гимназия наша развалилась, перешла под крыло какой-то захудалой школы с давними традициями тусклости. Все «мои» ученики разбежались. И, как говорится, укатили сивку крутые горки. Самой крутой «горкой» оказалась зарплата в конверте: вскоре её стало хватать только на двадцать поездок в трамвае. Я долго убеждал себя, что работаю ради интереса. Но затем перебрался в высшую школу.

Однако с той поры опыт общения с детьми только увеличился — да не на часок-другой, а почти в сотню раз. Потому, что мне довелось попасть в огромный лагерь на берегу Чёрного моря, где открылась уникальная возможность быть не вожатым, не «кружковцем», а руководителем образовательной программы. В этом статусе я провёл занятия примерно у десяти тысяч ребят. И здесь-то неформальное, человеческое отношение очень пригодились.

Диагностика излома

О своей работе в лагере «Кавказ» (г. Анапа) я уже рассказывал на страницах журнала (НО. 2002. № 3; 2003. № 3). Много лет в этом лагере действует программа экологического образования и воспитания «Всеуму учит море». Замечу, что недавно «Кавказ» признан лучшей детской здравницей Краснодарского края.

В сентябре 2003 года на базе лагеря прошла конференция «Пути повышения эффективности организации отдыха и оздоровления детей и подростков» с участием членов ассоциации «Дети плюс...». В ходе конференции гости побывали на экскурсии в разных детских оздоровительных центрах побережья. И в кулуарах я слышал их восторженные отзывы о «нефтегазовых» лагерях: как там сервируют стол и стелят простыни, какие бассейны и спортзалы! Я, впрочем, подумал, что «Кавказ» хорош не столько сервисами, сколько принципом: работа с детьми не должна становиться рутинной, формальным занятием, требующим пресловутой «дистанции». «В этом лагере каждый взрослый должен открыть своё сердце детям», — так считает его директор, кандидат педагогических наук Людмила Савельевна Леднёва.

Это позиция руководства лагеря, и я её целиком разделяю. Ибо убеждён, что в лагере «сохранять дистанцию» с воспитанниками трудно и даже вредно. К нам приезжают не клиенты, а *дети*, оторванные от родителей, оказавшиеся в стрессующих условиях. Это и непривычные эоклиматические воздействия, и проживание в многолюдном и чужом детском коллективе. Поэтому детям просто необходима поддержка взрослых, им нужно кого-то любить, кому-то доверять, не ожидая пренебрежения, подвоха, отчуждённости. И нет ничего хуже, если ребёнок по вине взрослых не живёт в лагере, а «временно пребывает», терпит, считает дни до отъезда.

Простая мысль, однако, её ещё нужно довести до молодых педагогов. Заместителю директора по воспитательной работе Т.Е. Зиминой приходится воспитывать в первую очередь вожа-



тых: «Каждый ваш подопечный — это ребёнок, маленький человек, он хочет ощущать заботу и доброту. Только что, дома, он был любимый и единственный. Каково ему перестать чувствовать это в одночасье?» Иногда я захожу на вожатские планёрки и удивляюсь: как много, оказывается, наставлений необходимо дать вожатым! Причём не столько по поводу дисциплины и мероприятий, сколько о том, как относиться к детям.

«Наш педагогический опыт исчисляется тем, сколько лет нашим собственным детям», — любит повторять Татьяна Емельяновна. Хорошо ей так говорить — она трижды мама и, наверное, сто тысяч раз педагог. А какой опыт у наших вожатых (пусть даже они обучаются педагогике)? И всё-таки пока существует обязательная практика в лагерях для студентов-педагогов, они имеют возможность этот опыт накапливать.

В мои обязанности забота вроде бы не входит, только преподавание. И всё-таки есть дети, требующие, скажем так, индивидуальной работы или просто участия. Это в первую очередь те, кто выделяется из коллектива необычным или даже девиантным поведением. Аутсайдеры, «нарушители порядка». Те, в чьей душе ощущается какой-то излом. В нашем лагере им не обязательно всё время быть с отрядом и вожатыми. Они могут найти помощь у преподавателей, физруков, альпинистов, у Татьяны Емельяновны, наконец. Подбежать к ней, обнять, рассказать свои беды, попросту посидеть рядом, рассматривая аквариумных рыбок (и, конечно, мешая работать!).

Заметить таких детей очень просто. Выхожу, например, на балкон своего кабинета и вижу: подвижный мальчик не желает стать в строй, хлопает вожатого майкой по спине, хохочет. Физиономия злущая. Однако некий сбой в его движениях и чертах лица сообщает мне: нервная система расшатана, ребёнок перенёс какой-то стресс. На занятиях мне удаётся увлечь его (черепами дельфинов? походом за рапанами?). Знакомлюсь: это Илья, двенадцати лет. Покуда мальчишки носятся по песку, я про себя отмечаю: у него великолепная техника бега и прыжков, но реальные результаты невысокие.

И вот, наконец, происходит «мой случай»: спускаясь по лестнице корпуса, я натываюсь на Илью, сидящего на лестнице. Истерика, и не простая: мальчик плачет, бьёт себя по голове, лицо перекошено, пальцы судорожно вцепились в перила. Над ним склонились вожатые, тянут за руки, что-то выговаривают. Понятно, их действия продиктованы страхом: ответственность! Я отправляю их восвояси. Илья отбивается: уйдите все, никуда не пойду! Ненавидяще смотрит на меня.

С преувеличенной тревогой спрашиваю его:

— Ты получил физические повреждения? Нужна ли помощь врача? В твоих документах сказано о каком-нибудь нервном заблуждении? — Серьёзность тона озадачивает и отвлекает Илью. Тем более что ранений (и документов) у него в данный момент не имеется. Зато я совершенно успокаиваюсь: вот и прекрасно! И продолжаю атаку:

ловия лагеря способствуют осмысленному образованию — свободному, главное в котором — самостоятельная инициатива ребёнка.

И, в-третьих, общее для всех детских лагерей — организация оздоровительного отдыха, занятий физической культурой, спортом, туризмом, благоприятные условия для вовлечения каждого ребёнка в развивающую творческую деятельность, предоставление возможностей участвовать в играх, доставляющих удовольствие, позволяющих попробовать свои силы в новых социальных ролях, познать радость успеха, формирование социальной потребности «быть личностью» — создаёт многоуровневую систему взаимодействия ребёнка с окружающим миром.

В школьной жизни и привычном окружении потребности подростка не полностью реализуются. Возросшие потребности в самоопределении, самоутверждении вступают в противоречие с их реализацией. В детском лагере это противоречие разрешается — подросток получает возможность реализовать себя. Разнообразие форм работы позволяет всем желающим найти себе дело, стать его организатором, воплотить свой интерес, свои притязания в реальность.

Совместное со-бытийное проживание расширяет общение учащихся со взрослыми. И оно принимается подростками, так как даёт возможность им самим открывать новый мир человеческих отношений.

Сначала мы ввели штатных психологов в каждую детскую группу. Это позволило проводить полноценную психологическую диагностику агрессивности детей, а также занятия в тренинговых группах. Однако в большинстве детских оздоровительных центров отсутствовала психологическая служба, в лучшем случае в штатном расписании была всего одна ставка психолога. Поэтому вопрос о проведении специальных тренингов отпал сам собой. Тогда мы решили построить жизнь в группах лагеря (7–15 человек) по законам социально-психологического тренинга, используя базовые методы — групповую дискуссию, ролевую игру. Создавая климат доверия, мы помогли ребятам реально увидеть себя со стороны и сориентироваться в собственном сложившемся опыте общения. Ведущий занятий не выступал в роли преподавателя, не противопоставлял себя группе, а становился одним из участников групповой работы.

Моделируя организованную социальную среду, мы отнесли к основным её характеристикам следующие:

- относительно пространственную автономность существования;
- сборность состава;



- отсутствие предыстории и возможность изменения позиций и социальных ролей;
- доминирование коллективного характера жизнедеятельности, разнообразие форм, видов, способов осуществления деятельности, создающих возможности для разностороннего проявления свойств и качеств личности, её самореализации и самоутверждения;
- насыщенность жизнедеятельности;
- интенсивность общения, преимущественно субъектно-субъектный характер взаимодействия со взрослыми;
- благоприятные возможности для развития инициативы и самостоятельности подростка, включая участие в управлении сообществом.

Мы попытались создать пространство для реализации активности подростков в социально одобряемых, но привлекательных для них формах, а также уменьшить фрустрацию, сняв жёсткую регламентацию жизни и многочисленные запреты и создав ситуации выбора. При агрессивном поведении подростки часто делают выбор между действием и бездействием. Они воспринимают агрессивное поведение как социально-активное (в отличие от неагрессивного), поэтому надо было создать достаточное социальное пространство для их самореализации.

Выбор задач развития зависел прежде всего от особенностей и интересов детей и взрослых, которые в реальной ситуации через договорные отношения решали основные вопросы жизни на определённый период времени. Педагоги помогали детям сформировать и уточнить цели и задачи, договорные отношения в сообществе уже в организационный период жизни лагеря. Психологи занимались психологической поддержкой процессов индивидуализации и социализации, мониторингом психического состояния. Рефлексия в детском и взрослом сообществе, информация о происходящем в своей группе и других объединениях, координация жизни и создание так называемых «пустых пространств» (В.П. Бедерханова) для возникающей инициативы — всё это помогает временному детскому объединению существовать в достаточно свободном режиме.

Троичный ритм, основанный на развитии чувств, мышления, воли ребёнка, предполагал такую ежедневную деятельность:

- умственная (проблемные мастерские, лаборатории, проектировочная деятельность, ежедневная рефлексия и т.д.);
- практическая (спорт, туризм, труд, шефская работа, кружки и т.д.);
- эстетическая (музыка, театр, живопись, скульптура, импровизация и т.д.);
- досуговая (преобладание игровых форм, творчества, чтения, прогулок и т.д.).

— Вести тебя никуда не нужно, ни к врачам, ни к директору, однако стоит выйти из корпуса, чтобы ты *не напугал ребят*. Вижу, что нервный срыв, но выяснять причину не желаю, твоё дело. — Одновременно я осматриваю его лицо, бормоча:

— Не верю тебе, вот однажды мальчику повредили хрящ носа, так он обмер от страха, не мог ничего вымолвить, только плакал. А у тебя?

— Нет, нет, ничего. (А руки уже разжаты, и он готов выйти под ночное небо.)

По дороге я сообщаю Илье, как в прошлом году поймал здесь ёжика, а затем сразу отпустил, на нём сидели блохи и клещи... Поднимаемся ко мне в номер. Я умываю его и говорю:

— Знаешь, был такой случай, парень из моего отряда взбесился от замечания вожатой. Но я понял, что его истерика — не от вредности. Ведь он аутсайдер, с неустойчивой психикой, обострённым чувством достоинства, который ещё и испытал травму: смерть близких людей и переезд в чужое место. У него также оказались фобии, то есть беспричинные страхи... — Пока я излагаю этот невымышленный рассказ, мой дружок столбенеет — это в точности его случай.

Осознание ситуации гасит истерическое состояние. Мы возвращаемся в палату, где Илья забирается в постель. Ночь. А чтобы дети не добавили огня, выясняя, «что с тобой было?» или выражая сочувствие, я читаю им усыпляющую «лекцию» о работе мозга, стрессе, ещё невесть о чём.

Позднее я, конечно, всё узнал: Илья живёт с отцом и испытывает преувеличенный страх за его жизнь. Был сильным легкоатлетом, членом сборной, но попал под машину и год лежал с переломом позвоночника (вот почему низкие результаты!). Неудивительно, что душа ребёнка надломилась. А в чём была причина той истерики? Фырчание вожатой. Видите ли, на прогулке Илья пожелал вернуться в лагерь, а не идти со всеми. Вдруг упёрся, стал хамить. Пытался сбежать. За это вожатая (рыжая и симпатичная) принялась его унижительно «воспитывать» (а ведь она ему так нравилась!). — Скорее всего, — прерывает опрос папаша в моём лице, — ребёнок захотел какать и не желал сказать об этом молодой девице. (Подтвердилось...)

Страх и злость

Когда мы заходим в море, Илья жмётся у берега. Играя, я тащу его в воду и чувствую, как напрягается его рука. Такой крепкий мальчишка должен обожать воду! Но Илья мрачнеет: не хочу плавать! Взгляд делается злым.

— Так у тебя фобия, — уверенно говорю ему, — ты боишься воды, потому что тонул. Расскажи, когда ты тонул?

В потупленных глазах я вижу согласие: да, два года назад его унесла река, чудом выплыл. Всё просто: страху найдено объяснение, в нём нет ничего постыдного, его надо преодолеть постепенно.



— Садись верхом, я буду тебя тащить, как морской слон!..

Через пару дней Илья уже уверенно плещется на более глубоком месте. Страх удалось не «переломить», а сгладить пониманием.

Подобную фобию я наблюдал примерно у двух десятков воспитанников. Из-за неё ребёнок не желает идти в воду, то есть «не слушается». Он предпочитает пойти на конфликт с окружающими, нежели открыть свою «трусость». Чем помочь такому ребёнку? Я могу взять его с собой на «индивидуальное купание». Будет плавать под присмотром тех же спасателей, но не с отрядом в «лягушатнике», а в десяти метрах поодаль, «с экологом». Заодно наблюдать за морской живностью, а может, и собирать моллюсков, чтобы кормить черепах.

Центры гнева и страха соседствуют и находятся в единой структуре мозга, так называемой миндалине. Попадая в неё, информация приобретает эмоциональную окраску: «опасно», «отвратительно» и т.д. Страх и злоба обычно проявляются одновременно, как две стороны агрессивного поведения. Однако какая из этих эмоций будет сильнее, зависит от обстоятельств и темперамента личности.

На этих десяти метрах складывается иная форма взаимоотношений: ребёнок проникается доверием ко взрослому. Не удержусь, приведу мнение Конрада Лоренца из книги «Человек находит друга»: «Хочешь подружиться с собакой, бери её с собой туда, где она будет чувствовать себя крайне неуверенно. Например, в незнакомый лес или город. Пусть твоё присутствие покажется ей единственной опорой. Постепенно выработается привязанность, основанная на уважении».

И снова я — скорее биолог, чем педагог: сравнил детей с собаками. Да и учеников своих часто называю «зайцы», «собачки», «детки в клетке». А когда, опаздывая, ковыляю к ним в послеобеденную жару, всегда кричу: «Я бегу к вам, маленькие мышки!» Не вижу здесь ничего плохого. Если хотите, это дух гуманитарно-экологического сознания.

Помню, один из гостей возмутился тем, что в кабинете заместителя директора «Кавказа» вывешена цитата из «Маленького принца» Сент-Экзюпери «Мы в ответе за тех, кого приручили». Это же о животном! Ничуть. Более того, эта ставшая крылатой фраза справедлива только и только в отношении детей. Прирученных животных мы, извините, едим в жареном виде. И держим в клетках. Лично для меня лисёнок из той сказки — и есть ребёнок, этакий рыжий разбойничек, которого, если раз приютил, то уже нельзя просто прогнать: надоел ты мне. Я не могу его ни съесть, ни держать в клетке, могу только... быть за него в ответе.

ОСМЫСЛЕНИЕ

Проблемы в семье, смерть близких людей, увечье — вот они, основные травмы, последствия которых искажают поведение ребёнка при малейшей психологической нагрузке, стрессе.

Основные направления в работе были различными в зависимости от условий. Однако при всей важности овладения конкретными знаниями и умениями главными оставались задачи развития на основе познания самого себя, других людей: понять себя, чтобы понять других людей, открыть многогранность и неповторимость человека, осознать его ценность; увидеть разнообразие и красоту окружающего мира, научиться быть в ответе за него.

Педагоги работали в двух блоках: первый — *защиты и заботы* и второй — *развития*. *Свобода* провозглашалась как необходимое условие для развития и понималась как право на выбор и принятие ответственности за него на себя. В жизни сообщества было можно всё, что не вредит психическому и физическому здоровью и осуществляется не за чужой счёт.

Гибкая структура организации позволяла решать задачи развития каждого, находить меру в отношении личных и общественных интересов. Работа велась в малых группах (9–13 человек), получивших название «семья». Глава семьи — старший друг, способный обеспечить её жизнедеятельность. Семья по возрастному принципу и месту проживания может объединяться в «дом» (может и не объединяться) или «веранду». Жизнь «дома» курирует педагог высокой квалификации — «домовой» (воспитатель), способный к анализу педагогической ситуации, имеющий опыт методической работы с педагогами. Он знает всех детей «дома», работает сам или подсказывает, что делать с «выпадающими», ежедневно общается с главами «семей» (вожатыми) — обсуждает с ними события нынешнего дня, помогает проектировать следующий, даёт необходимые советы. Каждый «домовой» обязательно ведёт мастерскую.

Для исследования эмоционального благополучия подростков в каждом дне смены мы использовали цветопись, предложенную А.Н. Лутошкиным, так как она наиболее адаптирована к условиям временного детского коллектива. Цель цветописи — выявить настроение каждого подростка и всего отряда в течение дня, смены, выявить уровень благополучия каждого ребёнка.

Для подростка очень важно иметь возможность выбирать, хотя далеко не все умеют это делать. В лагере можно специально создавать ситуацию выбора. Он — и организационная форма, и процедура, и способ управления воспитательной системой. Ребёнок должен сам выбирать пути своего развития, способы удовлетворения своих новых потребностей, содержание и формы деятельности, педагога, группы и т.д. Что же касается



режимных моментов, которые для всех едины, то и здесь нельзя принуждать подростков к их соблюдению, а необходимо терпеливо объяснять им рациональность, полезность их соблюдения.

Подросток должен иметь возможность выплеснуть свою агрессию, а вот в какой форме он это сделает, зависит от взрослого. Рассмотрим такой пример: наше внимание привлекли подушки и матрасы, на которых спали дети, — они были исписаны, причём ненормативная лексика преобладала. Казалось, невозможно сделать так, чтобы дети отказались от этого «творчества», но мы с педагогами решили всё-таки попробовать.

В день заезда вожатые показали заранее подготовленный в жанре театрального капустника концерт. Темы надписей и посланий, взятые с подушек и матрасов, всячески обыгрывались. У столовой была повешена «доска гласности», и детям предложили ежедневно использовать её вместо подушек, затем проводили обсуждение написанного, что выполняло две функции: выплеска агрессии и коррекции.

Очень важно включить агрессивное действие в контекст игры и придать ему новый социально приемлемый, эмоционально наполненный смысл. Это способствует разрядке агрессивности, и ребёнок не выплёскивает свои негативные эмоции на окружающих. Примерами таких дел игр могут быть: «Полнолуние в долине дикарей», «Тараканьи бега», «День ужасов», «День наоборот», «Час приколов», «Конкурс на лучший вопль» и т.д.

Также важна коррекционная работа в группе: в ходе специальных занятий ребёнок может наблюдать непривлекательные формы поведения отрицательных персонажей литературных произведений, мультфильмов, а затем обсуждать с воспитателем их нежелательность и неэффективность. Есть много игр и упражнений, направленных на снижение агрессии, её выход (при коррекционной работе), например, таких, как: «Подушечные бои», «Щит и меч», «Выбиваем пыль», «Брыкание», «Два барана», «Курицы и петух» и т.п. Многие упражнения и игры направлены на то, чтобы дети овладели навыками совместного бесконфликтного общения, осознали эффективные формы поведения. Рисование и классическую музыку используют как вспомогательные средства в коррекционной работе с агрессивными детьми. Рисование, например, помогает снять напряжение. «Графическое отреагирование» особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осо-

Вообще-то приезжающие в наш лагерь дети стрессированы уже тем, что живут в тяжёлых экоклиматических условиях. Они бледные, слабые, с букетом болезней. Их дом — это Росляково, Пангоды, Ноябрьск... Такие далёкие, северные поселения.

И на этот стресс накладывается личная психологическая травма. Конечно, здесь была бы полезна помощь психотерапевта. Но она доступна далеко не всегда. А вот с педагогом «трудный» ребёнок встретится обязательно. И что же его ждёт? Нарекания, унижения, враждебность? «Справедливое» жёсткое отношение — потому что он нарушает установленные правила?

Конечно, и я ругаюсь, если дети плохо себя ведут. Но вначале стараюсь выяснить причину. Почему, пока остальные слушают «открыв рот», вот эта стриженная девочка демонстративно отворачивается, несмотря на то что ей очень интересен сам предмет. (Она «приручилась» перед самым отъездом. Сделала себе коллекцию на память. Оказалась чудесным человеком. Я спросил её о семье. Разумеется: только мама и брат.)

Кое-какие приёмы психотерапии мне известны (всё-таки преподаю в институте психологии). Однако я предпочитаю более простые вещи: сочувствие, способность отвлечь внимание. А ещё — понимание, осмысление. Когда внятно говоришь, чем вызван нервный срыв, человек начинает мыслить, включается лобная кора, а это могучий центр торможения, волевого контроля эмоций.

Пальцем в небо

Может случиться и такое: предположил, что у человека за плечами беда, а он оказался благополучным, неблагодарным, насмешливым. Для себя я сделал вывод: это большая редкость. (Ошибся всего однажды, когда впервые стал вожатым. Впрочем, тот воспитанник всё равно был стрессирован. Причина — в соседнем корпусе отдыхали его родители. Детей нервирует ситуация, когда они находятся в лагере, а родители где-то рядом, но не с ними.) Зато недавно я получил «доказательство от противного».

Сначала по лагерю пошли разговоры: мол, в третьем отряде есть мальчик, наглый, отвратительный, агрессивный, абсолютно непослушный. Некий Артём, двенадцати лет. Я решил удостовериться.

Итак: перед самым отбоем захожу в палату, где он живёт. Чтобы дети не шумели, рассказываю «сказку про животных», а тем временем наблюдаю: на кровати лежит мальчик. Для двенадцати лет маловат (задержка развития?). Вычурные движения скручивают его тело, он сворачивается калачиком, трёт пятки,





прячет лицо в ладони. Вдруг подсакивает и сам начинает рассказывать: «Его бабушка в пять лет гонялась за ящерицей размером с кровать, или даже полторы кровати, в Африке!» Фантазии, но не как у обычных детей. Преувеличенное внимание к цифрам. Нарушено осмысление пространства и времени. Но главное — движения, свидетельствующие о явных нарушениях психики. Такому ребёнку бесполезно кричать: «Тихо! Пятая палата, а ну спать!» Он требует помощи. Поэтому его берёт на учёт наш психотерапевт. (Вообще-то его «пасёт» весь лагерь.) А что могу сделать я?

Читаю документы Артёма: возраст — десять лет. Значит, он постоянно набавляет себе два-три года (кстати, нередкая черта аутистеров). Я начинаю с ним общаться. Ребёнок тяжёлый, неуправляемый, ни о чём невозможно договориться. Всех и вся он «ненавидит», от всего отказывается. Однако у нас устанавливается контакт. Благодаря моим экспонатам, небрежным комментариям. Благодаря возможности пойти куда-нибудь близ лагеря.

О, это были непростые походы! Один раз я тащил его на плечах: у мальчика заболели ноги. Но главное не это: у Артёма оказалось притуплено чувство опасности. Он норовил залезть на дерево и крутиться там, как обезьяна, — вот-вот свалится. Или хватал любую живность и тянулся к ней губами. А рядом с проезжей частью приходилось крепко держать его за руку, борясь с «инстинктом кролика».

«Инстинкт кролика» заставляет животных петлять, когда за ними гонится хищник. Он помогает выжить в природе, но в городе несёт опасность. Выбегая на дорогу, дикие звери мчатся перед машиной, а затем резко пересекают ей путь — прямо под колёса. Люди стараются подавить эту реакцию воспитанием. Но не у всех получается. Многие (особенно дети), видя приближение машины, испытывают желание пересечь ей путь. Особенно опасно, если ребёнок бежит вдоль дороги (скажем, за мячом), а машина подъезжает сзади. Он может непроизвольно вильнуть и выскочить на проезжую часть. У детей с ослабленным самоконтролем эта реакция проявляется сильнее.

И всё-таки когда мы уходили вдаль, Артём преображался. Он копошился в песке, в воде — такой обычный ребёнок, лицо делалось светлым и улыбочивым. Был вполне послушен, выполнял все разумные требования. И совсем другим человеком становился в присутствии детей. Иногда Артём признавался мне, что любит детей, хотел бы с ними играть, но в гомоне коллектива, при нервной перегрузке в нём вскипают злость, раздражение. Я, кстати, заметил, что Артём очень силён физически и мог бы покалечить своих обидчиков. Но всегда сдерживает силу, даже в драках.

Его «неспособность быть» повергала меня в отчаяние. Мальчик растерял всю одежду, обувь, предметы гигиены, все деньги. Ходил перепачканный, босой, в рваных футболках, такой некрасивый! Что ему ни подарить — сразу теряет, разбивает. Иногда вдруг начинал рыдать: всё украли, всё потерял. Я, конечно, зашивал, умывал, снова дарил...

Мешал он мне страшно. Как начнёт канючить: «Пойдём ночью на море, разводите костёр... Пойдём, я поймаю на болоте

знать их из-за бедности своего словарного запаса при описании эмоциональных состояний.

В конце смены мы проводили повторное исследование уровня агрессивности подростков. Изменения говорили о действенности подхода, ориентированного на формирование конструктивных способов социального взаимодействия.

Игры и занятия из нашей практики

Мы предлагаем игры и занятия из нашей практики, они помогут педагогам, вожатым и психологам в коррекционной работе с агрессивными детьми (использованы материалы занятий групповых тренингов Л.А. Мицкевич, С.Д. Чигановой, а также игры, разработанные Клаусом Фопелем).

«Датский бокс»

Цель:

Показать детям, что агрессивность может быть конструктивна.

Инструкция:

Кто может рассказать мне о каком-нибудь своём хорошем споре? Как всё происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чём вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Таким спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнёр выполняет правила. При этом мы никого не хотим обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнёра так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда каким-то образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трёх, и на счёт «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнёра к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнёра. Прощаясь со своим партнёром, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.



«Толкалки»

Цели:

Дети могут научиться анализировать свою агрессию через игру и позитивное движение, следовать правилам и контролировать энергичность своих движений, соизмерять свои силы и использовать для игры всё своё тело.

Инструкция:

Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Обопритесь ладонями о ладони своего напарника (на уровне плеч). По моему сигналу начните толкать своего партнёра ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же он окажется сильнее, постарайтесь вернуться на своё место.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнёра к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!» Все должны остановиться, если я крикну: «Стоп!»

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, вы можете попросить детей выбрать себе партнёра, на которого они когда-то сердились.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнёры?
- Ты толкал партнёров изо всех сил или сдерживал себя?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнёра или больше сопротивлялся?
- Вы с партнёром оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Как ты сейчас относишься к партнёру?

«Спустить пар»

Цель:

В этой игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и взрослыми. Она применяется для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными.

Инструкция:

Сядьте, пожалуйста, в общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в неё так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку.



черепахе». А меня не отпускала мысль, что эти просьбы небрежовые. Что мои отказы мотивированы только нежеланием, усталостью, должностной инструкцией, а будь рядом отец — всё могло быть исполнено. Наверное... Ситуацию усложняли вегетативные реакции. Нервная рвота начиналась

во время драк (когда его все «доставали»). Периодические приступы голода, икота. Дыхательная аллергия — вместо того чтобы спать, мучался сильным кашлем, пока не нашли синтетическую подушку. В общем, одни неприятности.

Хотелось найти причину стресса. Рассказы Артёма о семье были противоречивы: мать якобы работает директором ювелирного магазина, но игрушек ему никогда не покупает. Об отце мальчик говорил постоянно: то он охотится на львов, то водит корабли... Была и физическая травма: его сбила машина, сломав обе голени (вот почему болели ноги!).

Концовка неожиданная: приехала сопровождающая из Сибири и сообщила, что у Артёма прекрасная семья, его все любят, проблем не возникает. (Что называется, попал пальцем в небо...) А вскоре на своей машине заехали и сами родители, крепкие, энергичные. И увезли этого погрустневшего, уже почти «ручного» мальчика, который напоследок крикнул: «Прощайте, любимые черепашки!» Эх, столько времени потратил на этого негодника...

И вдруг всё выяснилось. Как гром. Это не родители — опекуны. Мать давно умерла от лейкемии (значит, мозг ребёнка пострадал ещё в утробе). Отец его бросил. Меня осенило: вот почему он так обнимал всех при встрече, так тянулся ко взрослым, радовался, если находил среди них «добрых». И почему предпочёл уйти от реальности в мир гротескных фантазий. Выходит, угрозу и опасность мы видели в десятилетнем сироте. И я уже чувствовал не досаду, а вину — если б знать заранее. Можно было бы с первого дня заботиться о нём, не допустить срыва. Дать ему больше душевного тепла. Наверное, можно было... подарить, в конце концов, ему эту черепаху — а я поосторожничал (откусила бы нос, ведь он лез всех целовать: кошек, голубей, ящериц).

А может, просто пожадничал?

Любить — это непедagogично

Одна моя студентка, будущий психолог, рассказывала, что работает в детском доме воспитателем. Жаловалась: не справляется с «трудными». И вдруг спросила: «А разве можно любить «своих» детей?» (Как будто спрашивала разрешения!) Ведь ей внушали, что все дети должны быть на равных, нельзя выделять «любимчиков» и вообще допускать кого-то в сердце своё. Это... непрофессионально.



Что же ответил доцент? Нельзя. Педагог должен быть бесстрастным, как парикмахер или врач (они тоже работают с людьми). Особенно если нужно «натаскать» учеников для поступления в вуз, успешной карьеры. В образовании эмоции излишни. Но воспитание — совершенно другое! Без эмоционального контакта души черствеют. Все детёныши требуют, чтобы их не только кормили и держали в тепле, но и любили. Да и как можно формально относиться к иным малышам? Когда они приезжают через год — и уверяют, что только к тебе. Или когда эти разбойнички плывут к тебе по-собачьи и кричат: «Ну, покатай меня! И меня! Меня!» Как тут не схватить их за уши и не воскликнуть непедagogично: «Обожаю эти морды!»

Может быть, именно поэтому они разбойниками и не вырастут. На наших занятиях ребята не раз наблюдали: когда бабочка выходит из куколки, её крылья мягкие. Не удастся их расправить — останутся кривыми, непригодными для полёта. И я говорил им: так и у вашей души крылья мягкие. Пока ещё можно расправить, чтобы полететь.

Был такой мультфильм про чертей, где учитель всё допытывался: «Ну, что, Тринадцатый, кого должен любить чёрт?» — «Себя», — надо было ответить. А ручной дракончик не соглашался: «Меня! Тебя... Всех!»

Но как же принцип справедливости? Почему не «всем по ровну»? Я забыл этот принцип после случая с котлетой. На обеде осталась лишняя котлета. Я спросил у своего отряда: кому? Вначале не польстился никто. Потом один пропищал: «Мне...» «Нет, мне!» — откликнулся сосед. «Давайте разделю пополам...» — но в следующий миг я чуть не оглох. «Мне, мне, мне её!» — Теперь уже кричали все. И пришлось котлету... съесть самому.

Будешь предлагать сердце как котлету, превратишься в того чёрта: «любить только себя».

У меня есть и будут «любимчики», друзья. Это не умники и не всегда полезные ученики. Это те, кто по-настоящему «приручился». Сотня улыбнулась, поблагодарила, и — прошла дальше. А двое-трое остались. Обычно это дети, в чьём сердце ощущается какая-то боль (которую я разгадаю потом, не сразу). Я называю их помощниками — на деле это «мешальщики». (Иногда оглянись — в кабинете пусто. И говорю себе: уф, если никто мне не будет помогать, управлюсь за пять минут!)



Например: «Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, а иногда не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то скажите, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...»

«Да и нет»

Цель:

Снятие у детей состояния апатии и усталости, пробуждение их жизненных сил.

Материалы:

Небольшой колокольчик.

Инструкция:

Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Тихо, громко или средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведёте воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом поменяетесь ими. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

«Тух-тиби-дух!»

Цель:

Снятие негативных настроений и восстановление сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале есть комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Инструкция:**

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив кого-либо и трижды очень сердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Тот, кому вы это говорите, должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, и ничего не отвечать. Но если он захочет, то может ответить вам тем же — трижды очень сердито произнести: «Тух-тиби-дух!» После этого продолжайте прогуливаться. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова так же произнесите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определённому человеку, стоящему перед вами.

«Довольный — сердитый»**Цели:**

Помогает детям осознать, что они делают и чувствуют в тех случаях, когда довольны или сердиты. Большое значение имеет осознание детьми своих настроений, ведь это даёт им возможность выбора поведения в зависимости от настроения. При этом сознание выступает своего рода тормозом — оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, что могут играть свои эмоции, а значит, и контролировать их.

Инструкция:

Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда доволен, и что ты делаешь, когда сердит. Сначала представь, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своём теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд).

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи или довольным, или сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай своё чувство, не обращая внимания на других детей (1 минута).

Вожатые обычно недовольны: почему эколог задерживает «их» детей? Приходит к ним в корпус? Раз занятие закончилось, значит, до свидания, идём дальше «организованной толпой». Но здесь на мою сторону встаёт Татьяна Емельяновна: пусть ребёнок имеет право не только прикоснуться ко всему, что мы ему предлагаем, но и что-то — или кого-то — предпочесть, сделать выбор, остановиться.

Некоторые дети называют меня на «ты». Я вижу здесь не папизм, а доверие. Дети прекрасно видят, что я взрослый и мой сын выше их на голову. Что не терплю хамства, могу быть весьма строгим. И всё-таки «ты». Так обращаются совсем маленькие и те, кто видит во мне друга. Если спутник величает меня на «вы», значит, сохраняет отчуждённость. И то ладно.

А церемоннее всех бывают «умники», а точнее, лжеумники. Таких не люблю. Этим летом подошёл ко мне один и спросил с важным видом: «Сколько базовых пар на Земле всего живого?» Это он прочёл в энциклопедии про нуклеотидные пары и решил меня проверить. Но всё в его бедной голове перепуталось...

Мне гораздо милее искреннее невежество детства. Помню, мой лучший помощник, Сергей, имел трудности с языком. В его тетрадях — ошибка на ошибке. Учителя ругались. Новые слова, термины он не мог запомнить и даже выговорить. Зато какие чудесные замены он им подбирал! Компрессор у Сергея назывался «бульбулятор», тележка-кофр — «бибизика», а копр лунный — «жук-луноход».

Неисправимая «тройка» по русскому может быть вызвана этническим фактором. Родной язык — это сверхценная система кодов, тесно связанная с этническим самосознанием. Наши ученики, допускающие много ошибок, особенно записывая слова на слух, нередко имеют украинские, прибалтийские или иные этнические корни. Причём сами дети могут считать себя русскими, не зная языка предков. Но спросите их: а какой ещё язык знает твоя бабушка? По-казахски умеет говорить!

Вообще родной язык запечатлевается правым полушарием мозга и воспринимается «зоной музыкального слуха», поэтому понимание разговорной речи происходит автоматически без затрат энергии, как прослушивание музыки. Напротив, сложные конструкции, требующие осмысления, как и фразы выученного иностранного языка, воспринимаются левым полушарием — с большими затратами. Слушая разговорную речь, мы, скорее, угадываем её музыку, нежели распознаём отдельные элементы. В нашем лагере я наблюдал сотни и сотни случаев, подобных примеру с Сергеем. У него самого внешность северного уральца, украинская фамилия и красивые певучие интонации, непохожие на музыку русской речи.

Оказывается, в этом невежестве можно почерпнуть культурологический опыт. Так, однажды я закончил вводное занятие фразой: «А вон в том аквариуме у нас разные морские твари!» В перерыве подходит ко мне кудрявый малыш и серьёзно выясняет: «А где это у вас — морские... мрази?» Когда я отсмеялся, понял: в его сознании слово «твари» (сотворённые Богом) отождествилось с «мрази» (мерзкие, мёртвые). Такова наша нездоровая ментальность: в ней человек отчуждён, отвращён от «мира сотворённого» — природы.



Забиться руками, а не словами

Такая необходимость возникает в лагере постоянно. Вижу, например, стайку детей у дерева. Приближаюсь: в развилке ветвей, теряя тапки, болтаются детские ноги. Ага: забрался, а слезть не может и сейчас грохнется. Я не медля обхватываю эти ступни и кричу: «Я тебя крепко держу!

Опирайся на руки!» Снимаю крохотного и красного мальчишку. Говорю: «При падении назад крепко прижимай подбородок к груди, иначе разобьёшь затылок». И улываю на пляж. Наивно веря, что это высказывание подействовало сильнее, чем порция ругани.

Из медпункта приходит медсестра: нужен мужчина, — мальчик не даёт сделать укол успокаивающего. Ох! Может, позвать ещё двух охранников? Поднимаюсь. Лежит кроха, перекошенное лицо в слезах, голос сорван, штаны спущены. (Обязательно было доводить его до такого состояния?) Оказывается, он всего-навсего хотел погулять перед сном на улице. Вот так преступление! Впрочем, мальчишка оказался вредный, умеющий утомить любого взрослого. (В дальнейшем выяснилось, что отца у него нет, а мать — очень пожилая. Всё это факторы стресса!)

Вопреки ожиданиям я не хватаю ребёнка железными лапами, а глажу его по голове.

— Да ты голос, что ли, сорвал? Помолчи пока.

Затем живо интересуюсь у докторши, как действует обеззараживающая лампа. Выразительно подмигиваю ей, пока она не соображает, в чём дело. Выясняю: а как будет соблюдена асептика при уколе? Все ли бактерии погибнут? А вирусы? А погибнут ли споры грибов? Так я «забалтываю» ребёнка, и он спокойно позволяет сделать инъекцию.

Иду по площади, заполненной детьми, и вижу: двое уже насакивают друг на друга. Я приближаюсь с рёвом: «Мощные миротворческие силы берут под контроль обе враждующие стороны!» Хватаю драчунов поперёк туловища и кручу их в воздухе. Драка забыта, дети визжат и смеются.

Мальчика укусила девочка. Пребольно, за плечо. Он ошеломлён и оскорблён, глотает слёзы. Не прочь применить кулаки. По идее надо вызвать обоих к директору, на «разбор полётов». Вместо этого я увожу ребёнка по аллее, приобняв его так, чтобы накрыть ладонью больное место. И попутно рассказывая про то, что тигрицы, паучихи, богомольши, медведицы самцов бьют и едят. Человек отвлекается и успокаивается.

Вновь натякаюсь на драку: началось, видно, полушутя, а закончилось ударом по голове. Жертва — подросток, нескладный и неуклюжий, явный неудачник. Держится за висок, на глазах слёзы. Я подсказываю, хватаю его за голову и сжимаю ладонями, гипнотически повторяя: так, сильный ушиб, энергия ци струится через мои запястья, надо сконцентрировать прану, ох, контроль

Теперь замри в тишине. Медленно переходи в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если до этого ты был довольным, то теперь будь сердитым. Веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки (1 минута).

Теперь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что изменилось в твоём теле при этом, как меняются дыхание, звуки, которые ты издаёшь, что происходит с глазами (30 секунд).

Снова остановись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовёшь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство тебе больше понравилось? И что именно понравилось тебе в нём?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удаётся?

Занятие «Работа с чувствами»

Для эффективной профилактики агрессивного поведения важно сформировать у участников тренинга способность понимать свои чувства и чувства других людей.

В начале занятия участники вспоминают ситуации, связанные с проявлением агрессии. Затем, работая в парах, по очереди в форме пантомимы (без слов, с использованием только мимики и жестов) демонстрируют образцы агрессивного поведения. При этом каждый участник выступает и в роли «жертвы», и в роли «агрессора». Далее ребята обсуждают те чувства, которые испытывают «агрессор» (удовольствие, защищённость, силу, торжество) и «жертва агрессии» (гнев, беспомощность, страх, бессилие и т.д.). Затем тренер обсуждает с участниками негативные социальные последствия агрессивного поведения: неприязнь со стороны окружающих, отчуждение в классе, ссоры с друзьями, наказание со стороны родителей, учителей, милиции. Таким образом, демонстрируется дисбаланс приятных чувств агрессора и неприятных последствий и переживаний.

Следующий этап предполагает наблюдение за собой в состоянии гнева, которое наиболее часто связано с агрессией. Вначале каждый из участников поочередно, передавая по кругу «эстафетную палочку» — мячик, небольшой камешек, игрушку, описывает своё физическое состояние в гнев (лицо краснеет, сжимаются зубы, пересыхает во



рту, перехватывает горло, темнеет в глазах и т.д.). Затем так же последовательно каждый участник отвечает на вопрос: «Что ты делаешь, чтобы справиться с состоянием гнева?» (Кричу, плачу, швыряю вещи, убегаю на улицу, включаю музыку, начинаю заниматься физическими упражнениями.) Важно, чтобы участники тренинга убедились в том, что чувство гнева возникает у разных людей, и есть различные способы, чтобы справиться с этим состоянием. Эти способы обсуждаются и анализируются с помощью тренера. Каждый может предложить и другие способы поведения, помогающие справиться с собой в состоянии гнева.

Следующее упражнение — «Красная тряпка». Каждый участник на специальном бланке письменно заканчивает такие предложения:

«Я терпеть не могу, когда...»

«Меня нервнует, если...»

«Я не могу слышать о...»

«Я пугаюсь, когда...»

«Я не могу внимательно слушать, если...»

«Я просто психую, когда...»

В результате каждый из участников может осознать те обстоятельства, которые чаще всего провоцируют у него возникновение чувства гнева. Это способствует формированию механизма самоконтроля. В дальнейшем материал используется для построения тренинговых упражнений.

Занятие «Умение поощрить себя и других»

Цель:

Приобрести навыки поощрения себя и других (принимать похвалу, хвалить других). В результате выполнения упражнений также повышается самооценка участников.

Первое упражнение:

тренер предлагает на карточках написать имена всех участников. Затем каждый вытягивает себе одну из них. Все участники садятся в круг и по очереди каждый должен сказать что-то хорошее о том, кого он «вытянул». После окончания упражнения группа сначала обсуждает, что чувствует тот, кого хвалят, и тот, кто хвалит, а затем трудности, которые возникают, если надо похвалить другого: соответствие интонации и мимики содержанию похвалы; какие качества достойны похвалы и т.д.

Второе упражнение:

участники усаживаются полукругом. Один из участников (по желанию) садится перед остальными. Затем каждый по очереди называет какое-либо

дыхания, фш-щ-щ, боль уходит, утекает... «Заговариваю зубы», снимаю боль. Мальчик (хоть и с длинным носом и прыщами, а всё равно — совсем ребёнок) успокаивается, отчаяние уходит из его сердца. Не понадобилось никаких криков и «разборок». Ребята из отряда, свидетели, сами поняли неуместность жестокости и настояли, чтобы виновник извинился.

Во всех этих случаях моё вмешательство было, по сути, тактильной коммуникацией. А она очень важна для установления комфортных социальных отношений. Известно, что когда дети, особенно в первые годы жизни, лишаются тактильных стимулов, элементарной ласки (скажем, в детских домах), у них не развиваются качества «человечности», пропадает желание общаться, сопереживать: необходимые нервные структуры попросту не образуются.

Тактильный дефицит рождает голод. Особенно у самых младших. Забавно: веду отряд пяти-шестилетних, а за мои руки или рубашку цепляются самые сильные и грубые пацаны. Кто они? Читаю анкеты: дети из проблемных семей.

По принципу Будды

В общении с «трудными» мне помогает восточный принцип — не-обязательность, промежуточность, отвлечённость.

Вот очередной случай (не устали их читать?). Отряд ушёл, а один подросток остался. Молча сидит в углу. Присматриваюсь — великолепный экземпляр! Мрачный, нескладный, на глаза надвигает панаму. Губы вытянуты в постоянной смущённой гримасе (оказывается, они прячут цепочки-брэкетки на зубах). Чуть что — рука тянется прикрыть лицо. Сильно сутулится, ни с кем не контактирует. Ничего не любит и не хочет. Не загорает и не плавает. (В моей тайной классификации этот тип именуется «кислый овощ».)

Разговаривать не о чем. Впрочем, я невзначай спрашиваю:

— У вас что за город?

— Да так, хороший город.

— А что там интересного?

— Да так...

— Там, наверное, четыре большие улицы? А есть бассейн?

Ах, и река есть? — Мне вовсе неинтересен его город, но мальчик вдруг так оживился! Стал рассказывать (разумеется, ведь они же все соскучились!), расхваливать. И всё про маму да про маму. Наконец-то блеснула неуклюжая улыбка.





Быстро складывается «этиология излома»: отца нет. Психические заболевания родственников. Родовая травма. Гиперопека матери: она настояла, чтобы парень в переходном возрасте (!) носил брэкеты на относительно ровных зубах. В итоге — комплекс неполноценности, нарушение социализации.

А ведь этот человек жаждет общения. И при появлении такой возможности сразу преображается. Ко мне привязывается — метлой не прогонишь в отряд. Попутно я заставляю его плавать, выпрямляю «об коленку» спину. Чтобы не комплексовал, придумываю ему экстремальное прозвище: мистер Брэккет, использую его как экспонат на занятиях. Пусть недостаток станет достоинством! «Мистер Брэккет» доволен. Стал играть с ребятами в баскетбол (вместо того чтобы сидеть у меня). Говорит, что вначале так хотел домой, а теперь ужасно не хочет уезжать. (Эту фразу мне слушать не надоедает — она подводит итог моей задаче. В своём роде «quod erat demonstrandum» — «что и требовалось доказать».)

А началось всё с небрежных реплик, с вопросов, заданных вскользь, издали. Я спрашиваю «трудных» не о семье, а, например, о птицах их малой родины. Они сами вскоре произнесут что-нибудь вроде: «А папу мы прогнали, папа был плохой». И всё станет ясно. Кстати, что им на это ответить: «Ах-ах?» Сопереживать? Я отвечаю серьёзно, но рассеянно: «Беда, беда. Когда у человека переживания, перегружается симпатическая система. Психика страдает. Нужно пытаться остаться собой, не скатиться на обочину жизни...»

Справка из курса нейропсихологии: при нарушении работы внутренней части лобных долей мозга у людей пропадает потребность общаться, отвечать на вопросы. Они лежат и смотрят в одну точку. Однако если начать разговаривать с соседом, такие больные оживляются, пытаются вставить замечания, ответы. Такое встречается и при неврозе. У «трудных» детей очень часто — невроз. Их грубость, неусидчивость, замкнутость порой скрывают слабость нервной системы, в частности, недостаток ресурсов торможения.

Помню, забегают мой друг в слезах и кричит: «Переведи меня в другой отряд! Вожатый — лох!» Как отреагировать (знаю, сказал правду): «Не плачь, детка»? Или: «Как ты смеешь так гово-

хорошее качество, которое есть у этого участника и за которое его можно уважать (любить, ценить и т.д.). Тренер должен специально предупредить, что называть можно только подлинные (а не вымышленные) качества или поступки. На «лобное место» усаживается каждый участник этого занятия. В конце обсуждаются результаты упражнения и делается вывод, что у всех людей есть какие-то хорошие качества, а следовательно, и то, что все люди достойны уважения и признания.

Занятие «Мой портрет»

Цель:

Сформировать у участников более позитивное представление о своих качествах.

Сначала группа обсуждает с помощью тренера вопрос о сложности внутреннего мира человека, закономерности формирования не только хороших, но и плохих качеств. Затем создаётся портрет одного из членов группы (по желанию). Сначала он (с помощью группы) составляет перечень своих качеств — как положительных, так и отрицательных. Потом эти качества распределяются между участниками группы как роли. Качества выписывают на карточки, а их прикрепляют к одежде исполнителей соответствующей роли. После этого каждый участник, олицетворяющий качество, должен описать свою связь с «моделью» портрета, например: «Я — твоё чувство юмора. Я необходимо тебе для...» Или: «Я — твоя агрессивность. Я нужна тебе для...» Затем участники «составляют портрет» — встают, как для групповой фотографии: чем более выражено качество — тем ближе к «модели».

Следующий этап работы очень важен, тренер активно помогает — выводит «модель» из «портрета» и предлагает посмотреть со стороны и решить, что этот участник в себе хочет изменить в будущем. Соответственно этим пожеланиям «качества» в «портрете» меняются местами, некоторые вообще могут быть выведены или какое-то может быть добавлено. Затем «модель» возвращается в «портрет». Желательно в этот момент сделать групповую фотографию для участников.

В конце упражнения «качества» должны обступить участника, портрет которого они составляли. Тренер предлагает ему попробовать упасть. «Качества» должны подхватывать и удерживать участника от падения. Эта часть упражнения даёт психотерапевтический эффект, поскольку демонстрирует приемлемость любых качеств и важность личностной целостности. ■