

Коррекционная технология — «Монолог матери» Заметки школьного психолога

Подосинов Владимир, психолог отдела образования Дзержинского р-на г. Новосибирска.

Мой дом — моя крепость?
О, что вы, какая нелепость!
Мой дом — это пропасть,
в которой безбожность
карает меня за грехи!

И люди сидят в своих тесных
каморках,
Они безмятежны, тихи.
А я не могу так,
И эта безысходность
Воспламеняет меня в стихи!
(Ира П., г. Новосибирск, 1992 г.)

Всякому — от мала до велика — известно, как важна роль матери в воспитании ребёнка. Но сегодня эта тема приобретает особое звучание, и вот почему. Переход общества к новой экономической формации обострил зависимость ребёнка от матери. Если в прежние годы систематические социальные гарантии сформировали у матери установку всеобщей (государственной) заботы о её ребёнке, то в настоящее время эта установка трансформировалась в иллюзию, и всю ответственность за развитие и воспитание ребёнка государство благополучно переложило на материнские плечи. Педагоги, социальные работники, врачи, юристы глубоко почувствовали растерянность, царящую в современном обществе, они отмечают значительный рост социальной дезадаптации детей, которая проявляется в утрате социальных связей с семьёй и школой, в отчуждении от труда, в резком ухудшении нервно-психического здоровья, увеличении процента ранней подростковой алкоголизации, росте числа самоубийств в детско-подростковой среде.

Одна из причин этих тревожных явлений — резкое падение роли семьи в воспитании и социализации детей, обострение внутрисемейной обстановки, значительное ухудшение качества отношений между родителями. Снижился уровень социальных гарантий для детей в жизненно важных сферах духовного и физического развития, школа дистанцировалась от детей с трудными судьбами, увеличилась занятость родителей, вынужденных максимально подрабатывать, чтобы обеспечить выживание семьи. Всё это приводит к целому ряду особенностей, затрудняющих адаптацию детей к взрослой жизни. Прежде всего это личностные деформации — инфантилизм, пассивность, изменение мотивационно-потребностной сферы, бедность представлений о мире, депривационное состояние, агрессия и т.п.

Социальная отчуждённость и социальная отверженность становятся спутниками детей, которые оказываются в местах лишения свободы: тюрьмах, лагерях, зонах, изоляторах и т.д. Семья не в состоянии помочь собственному ребёнку, который, впервые испытав изоляцию и унижение, ощущает безысходность положения.

Традиционные воспитательно-принудительные методы «исправления» не дают положительных результатов. «Палочная трудотерапия», основанная на подавлении и унижении личности, надолго (если не на всю оставшуюся жизнь) глубоко калечит и психическую, и физическую, и личностную сферы. Опрос несовершеннолетних подсудимых показал, что у 80% из них содержание снов составляет семейный сюжет, где главное действующее лицо — мать или любимая девушка. Исходя из потребности подростков (особенно в первые полгода заключения) в общении с семьёй, мы решили создать эффективную психотерапевтическую технологию, в которой главную роль играет мать как автор и исполнитель.

Мать, выносившая, родившая и воспитывающая своё чадо, более всего знает о нём, но в

стрессовой или критической ситуации иногда теряет чувство ответственности, уповая на какие-то внешние обстоятельства. Сегодня мы имеем ситуацию, когда естественная активность, инициатива, способность матери самостоятельно принять решение и выполнить его по отношению к своему ребёнку вступили в противоречие с её внутренней пассивностью. На фоне элементарной психологической безграмотности процесс коммуникации между матерью и ребёнком обозначил отход матери от соучастия в душевном излечении своего ребёнка.

Коррекционную технологию в нашей работе представляет материнская психотерапия — система специально спланированного воздействия матери на психику ребёнка, которое подготавливает и провоцирует его к активизации саморегулирующей функции организма в борьбе за выживание. Материнский голос, нежные фоновые окраски и музыкально-шумовая фонограмма релаксации, содержательная сторона монолога — всё это создаёт предпосылки для снятия внутреннего напряжения и торможения. Работа, проделанная матерью, создаёт предпосылки для переосмысления ценностно-личностных установок и служит сильнейшим стимулом в преодолении трудностей. Таким образом, мать выполняет свою материнскую, психотерапевтическую функцию.

Творческая активность матери представлена в речевой деятельности через монолог, который конструируется с помощью психолога. Сам монолог является составной частью музыкально-шумовой фонограммы релаксации, это выводит работу матери на более высокий качественный уровень, чем если бы ребёнок слушал голос психолога.

Процесс можно усилить и углубить посредством правильного использования музыки. Специально подобранная высококачественная стереофоническая музыкальная программа сама по себе может стать мощным инструментом самоисследования и терапии. При соответствующей подготовке и интроспективном восприятии музыка способна вызвать мощные переживания и способствовать глубокому эмоциональному и психосоматическому высвобождению. Пробуждающая музыка создаёт многозначную динамическую структуру для переживаний и постоянную несущую волну, которая помогает ребёнку пройти через трудные эпизоды и тупики, преодолеть психологический ступор и отдаться эмпирическому потоку. Она задаёт необходимое ощущение непрерывности и связности при смене различных состояний сознания. Умелое использование музыки способствует воссозданию конкретного содержания — агрессии, сексуальных чувств, эмоциональной или физической боли, экстатического восторга и т.д. При записи музыкальной фонограммы, которая предшествует монологу матери, а затем сопровождает его, учитываются желания и музыкальные предпочтения самой матери, а также тип нервной деятельности ребёнка, которому предлагается эта фонограмма. Музыкальная фонограмма релаксации создаётся с учётом его индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей. Например, если у ребёнка повышенная или запредельная возбудимость, то его фонограмма начинается с произведений быстрого ритмического содержания (А. Хачатурян. «Танец с саблями»; Римский-Корсаков. «Полёт шмеля» и т.д.). Постепенно приспособившись к существующему ребёнку ритму, фонограмма меняет ритм на другие, более сдержанные, переходящие в замедленные, плавные, умиротворённые. Фонограмма высчитывается с точностью до минут и секунд и имеет строго дозированный объём.

Начальная часть фонограммы нацелена на то, чтобы приспособиться к естественно-биологическому ритму ребёнка, а затем постепенно увести его от активно-возбудимого состояния к пассивно-заторможенному, к менее контролируемому сознанием.

Средняя часть фонограммы создаёт фон восприятия основного текста монолога и сопровождает весь текст до кульминационного момента.

Заключительная часть фонограммы имеет не менее важную цель: вывести ребёнка из трансового состояния (резервного состояния сознания) и возвратиться к его же естественным ритмам.

Поскольку музыка выражает наши сокровенные желания и надежды, в ней можно уловить механизм влияния на человеческую психику. Музыка отражает полноту природы

человека во всей её гармонической целостности. Музыка — воплощение единого мирового человека, единой общечеловеческой души, единого образа человека. Произведения, включённые в фонограмму, — это лишь сигнал для работы сознания, а затем и подсознания. Загадочность музыки — в сочетании её вечных жизненных смыслов (постижение природных тайн) и простоты, открытости эмоционального высказывания, в соединении сложности и простоты мироздания. Простая колыбельная песня — символ огромного жизненного смысла. Восприятие музыки основано на пробуждении в ребёнке его эмоций, мыслей, миропонимания. Она будит в нём ассоциации, почерпнутые из личной жизни, всю цепочку чувств, переживаний, испытанных ранее. Музыка раскрывает каждому самого себя, и в этом смысле она — путь к себе.

С помощью удачно составленной фонограммы можно добиться переживания ребёнком катарсиса — очищения, а затем изменения на осознанном уровне собственных взглядов и поведения. Каковы бы ни были характер и сила техники, используемой для активизации бессознательного, базовая терапевтическая стратегия остаётся всё той же: и психолог, и ребёнок, и мать должны доверять мудрости организма. Если мать и психолог поддерживают естественное развёртывание процесса и разумно сотрудничают с ребёнком — без ограничений, продиктованных традиционными концептуальными, эмоциональными, эстетическими или этическими соображениями, — итоговое переживание непременно будет исцеляющим. Творческий процесс материнской терапии имеет созидательный эффект и КПД его высок.

В качестве эффективного метода мы предлагаем использовать материнское пение (колыбельную). Технология колыбельной разделена на шесть периодов, каждый из которых имеет своё предназначение, дозированный объём, временные характеристики и т.п. Первый период — вступление или адаптация: тактильно-тепловое присоединение; вход в конгруэнтное состояние. Второй — присоединение к естественно-биологическим ритмам ребёнка; торможение нервных процессов. Третий — вокализ; вокально-ассоциативная подготовка к восприятию основного текстового (содержательного) материала. Четвёртый период — основной (кульминационный), вербально-шумовое релаксирующее воздействие. Пятый период — вокализ; снятие торможения, возвращение к естественно-биологическим ритмам. Шестой период — эпилог; музыкально-шумовой вакуум, осмысление, переработка ощущений; переход особого (резервного) состояния в естественный сон либо вход в активное, бодрствующее состояние. Музыкально-шумовая фонограмма релаксирующего воздействия составляется с учётом основных характеристик нервной системы: её доминирующего свойства; ведущей репрезентативной системы восприятия; динамических качеств нервных процессов, музыкальных предпочтений матери во время беременности и т.д.

Вызывает беспокойство одно очень важное обстоятельство. Из практики консультирования и опыта индивидуальной коррекционной работы с детьми можно сделать вывод, что женщина, участвующая в психотерапевтическом процессе, не ощущает себя в первую очередь матерью. Мы постоянно задаём вопросы женщинам, которые участвуют в коррекционных процессах: кто вы? Зачем вы пришли сюда? Что вы хотите получить от коррекционной работы? Всего лишь 20% женщин говорят, что они здесь для того, чтобы помочь своему ребёнку, т.е. выступают в качестве матери. Почему так происходит, почему женщины готовы ощущать себя кем угодно (женщиной, главой семьи, снохой и т.д.), но не матерью?

Первое обстоятельство. Традиционная коррекционная и психотерапевтическая практика не предполагает участия матери в подобных процессах. Ведущая деятельность на всех этапах работы принадлежит психологу или психотерапевту. Матери достаётся функция созерцания около или рядом, в кабинете (в уголке). Наихудший вариант участия матери в процессе — это ожидание в коридоре. Весь процесс остаётся в стороне от материнского глаза, она не проживает и не сопереживает изменениям, которые происходят с её ребёнком. Психолог, взявший на себя ответственность за результаты своего вмешательства в

психические процессы ребёнка, таким образом потерял союзника в лице матери. Она могла бы стать его дублёром или репетитором в домашних условиях, когда достигнутые результаты и чувственные состояния закреплены и используются в домашней обстановке. У неё же в конфликтной или стрессовой ситуации дома нет опыта воспоминания технических приёмов для налаживания отношений. Всю ответственность за свои грехи она опять перенесёт на психолога.

Второе обстоятельство. В практике проведения коррекционных процессов ведущие психологи не активизируют внимание на достигнутых результатах как на средствах коррекции родительских отношений, улучшения материнского взаимопонимания. Все полученные результаты — это результаты совершенствования женщины, но не матери. Такой подход будет всегда страдать односторонностью, ведь достигнув на занятии результата как женщина, дома она срывается как мать, в итоге КПД психотерапевтического действия стремится к нулевой отметке. В кабинете психотерапии или других кабинетах, где происходит терапевтический процесс, создаётся условная, приближённая к естественным нормам, среда. Однако женщина, участвовавшая в терапевтическом сеансе, не переносит достигнутые состояния домой, потому что не было материнской установки. Анализ неудач показал, что в решении личностных женских проблем эффективнее задействовать материнское чувство.

Вернёмся, однако, к нашей технологии. Важно, чтобы у матери появилось чувство уверенности за позитивный исход в работе со своим ребёнком. Именно на заключительном этапе работы она приходит к мысли о собственной виновности в происходящих с её ребёнком событиях и у неё формируется (не без помощи психолога) мнение, что она может и должна исправить «свой грех». На последнем этапе работы над монологом многие матери используют тактику самокритичного анализа каждого слова, каждого оборота речи, каждого предложения. Зачастую выход на этот этап в саморазвитии заставляет их пересмотреть весь материал монолога, что также приводит к качественным изменениям его содержательной части. Постепенно реализуется принцип К. Роджерса об инициативе самой матери в наработывании материала монолога, что в свою очередь активизирует чувство личной ответственности и принятия собственных ошибок. Материнский голос, нежные фоновые окраски и музыкально-шумовая фонограмма релаксации, содержательная сторона монолога — всё это создаёт предпосылки для снятия внутреннего напряжения и торможения. На заключительном этапе работы, в процессе посттрансовой инерции, происходит сознательная переориентация значимых взглядов и ревизия поведения. В продуктивных видах деятельности и в коммуникации ребёнка происходит поворот в сторону активации творческого потенциала.