

Номинация 1. Программы по профилактике рисков отклоняющегося поведения в молодежной среде

Название программы: «Программа профилактики зависимого поведения у студентов бакалавриата»

Автор: Стряпухина Юлия Витальевна

Место работы: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского»

Должность: старший преподаватель кафедры психологии, руководитель Академического центра психологической помощи

Контактная информация:

Электронный адрес: kurry@yandex.ru

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА

1. Обоснование практической актуальности программы.

С точки зрения некоторых отечественных авторов (например, Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевич) зависимое (аддиктивное) поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Согласно определению Ц.П. Короленко, «аддиктивное поведение выражается в стремлении к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» [10, с. 4]. При этом основной мотив личностей с аддиктивной склонностью – изменение своего собственного психического состояния, субъективной внутренней реальности, которые переживаются ими как недостаточные, скучные [10; 16].

По мнению В. Д. Менделевича, основой формирования зависимого поведения является гедонистическая мотивация, развивающаяся у психопатологического типа личности. В его структуре обнаруживаются признаки увеличения толерантности, игнорирование альтернативных интересов, продолжение зависимого поведения, несмотря на его очевидные вредные последствия, абстинентный синдром [16].

В настоящее время большинство экспертов выделяют два типа зависимости:

1. Химическая зависимость. Имеется в виду зависимость, связанная с употреблением психоактивных веществ.

2. Поведенческая (нехимическая) зависимость, которая включает компульсивное поведение. Это постоянное повторяющееся поведение, которое выполняется субъектом, даже если оно не приносит реальной пользы. Под термином «поведенческая зависимость» принято понимать формирование потребности в особой деятельности, связанной с ощущением естественного вознаграждения, то есть к особому поведению, являющемуся для субъекта желательным, несмотря на неблагоприятные последствия [10].

Любая форма зависимости может легко переходить в другую форму (например, химическая - в нехимическую). Это уже может рассматриваться как успешная ремиссия для наркомана и алкоголика [8].

Аддикция, оказывая влияние на все сферы жизни личности, приводит к изменению мотивации, системы ценностей, восприятия времени. В результате происходит деформация ценностно-смысловой сферы, заключающаяся в ее регрессивном развитии [7; 8.; 10; 16].

Выявление склонности к зависимому (аддиктивному) поведению у студентов и создание программы профилактики зависимости может способствовать предотвращению развития зависимостей и других форм девиантного поведения, более эффективно осуществлять работу с эмоциональным состоянием студентов, повышением их осознанности и удовлетворенности жизнью.

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Участниками программы являются студенты бакалавриата вторых-третьих курсов обучения. Это молодые люди в среднем от 18 до 25 лет. Исследователи отмечают, что современное студенчество представляет собой ключевую социально-возрастную группу, находящуюся в процессе интенсивного становления личности. Формирование личности студентов происходит в условиях цифровизации, ускорения темпа жизни и трансформации традиционных социальных институтов. С психологической точки зрения данный контингент характеризуется переходным этапом развития – ранней взрослостью, в рамках которой решаются задачи обретения идентичности и сепарации [5; 9; 11; 26].

С позиции субъектного подхода современный студент выступает не пассивным объектом образовательных воздействий, а активным, рефлекслирующим агентом, способным к саморегуляции и сознательному построению жизненной траектории. Его образовательная активность все чаще определяется субъектной позицией, внутренней мотивацией и осознанным выбором [9; 26; 27]. Наблюдается «устремленность в будущее, потребность в личностном и профессиональном самоопределении, построении жизненного плана» [11, с. 34].

Период обучения в вузе совпадает с сензитивным периодом осознания и структурирования системы ценностных ориентаций. Данный процесс носит динамичный и зачастую противоречивый характер: доминирующими становятся ценности самореализации, автономии и гедонизма при некотором обесценивании традиционных норм [5].

Когнитивная сфера характеризуется развитием клипового мышления, что обусловлено постоянным взаимодействием с гипертекстовой цифровой средой. Это формирует у молодых людей способность к многозадачности, но может затруднять концентрацию на сложных и объемных информационных массивах [11; 27]. Социальное взаимодействие во многом обусловлено цифровыми платформами, что создает парадокс гиперсвязанности при росте чувства экзистенциального одиночества [27].

Современные студенты демонстрируют высокий уровень тревожности, связанной, в том числе, с академическими требованиями и неопределенностью рынка труда. В свою очередь, склонность к зависимому поведению непосредственно связана с субъективным уровнем тревоги [24].

Таким образом, современные студенты являются рефлекслирующими субъектами, формирующими свою ценностно-смысловую систему в условиях сложного, многомерного и быстро меняющегося социального контекста. Акцент в профилактике на потребности разных уровней, в том числе экзистенциальные потребности, формирование и укрепление субъектной позиции, повышение осознанности и наполненности жизни смыслом может являться протектором формирования и развития зависимого поведения.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы – формирование и развитие протективных психологических механизмов, снижающих риск зависимого поведения у студентов бакалавриата.

Данная цель может быть реализована через следующие задачи:

- Обеспечить снижение риска формирования и развития отклоняющегося поведения студентов.
- Обучить студентов возможности заботиться о себе, определять и реализовывать свои потребности, права, интересы, выстраивать личностные границы.
- Обучить участников безопасным способам распознавания и выражения собственных чувств и эмоций.
- Обучить студентов конструктивным способам совладания с трудными ситуациями.
- Способствовать повышению у обучающихся уровня осознанности и наполненности жизни.
- Способствовать формированию и укреплению субъектной позиции обучающихся.
- Способствовать активизации и использованию обучающимися внутренних ресурсов личности.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Теоретико-методологическую основу программы составляют фундаментальные положения общей, возрастной психологии и клинической психологии:

- средовой подход А.Ф. Лазурского и идеи теории психологии отношений В.Н. Мясищева (А.Ф. Лазурский; В.Н. Мясищев) [12; 19];
- концепции возрастной психологии и психологии развития (Л.С. Выготский; Ю.Б. Гиппенрейтер; А.Е. Личко; С.Т. Посохова; А.Б. Холмогорова; Е.Н. Чеснокова и др.) [3; 4; 13; 21; 27; 28];
- представления о природе зависимого поведения в структуре девиантного поведения и личностной дезадаптации (В.Д. Менделевич; Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева; Л.А. Дубровина, А.А. Кузина и др.) [16; 10; 7].

Реализация программы определяется в первую очередь этикой профессиональной деятельности психолога и дополняется рядом положений о природе зависимого поведения.

К общим этическим принципам, на которых основывается достижение целей программы, относятся [24]:

- гуманистическая направленность программы;
- обеспечение психологической безопасности внутреннего мира участников;

- конфиденциальность как запрет на разглашение результатов психологической диагностики и профилактики без персонального согласия на это участников программы;
- ответственность как обеспечение точности и объективности результатов, корректности передачи психологических сведений, как недопустимость использования полученных сведений во вред обучающимся;
- уважение как соблюдение прав и личных границ участников программы;
- экологичность как обеспечение психического и физического здоровья, эмоционально-соматического комфорта участников программы;
- профессионализм как профессиональная компетентность, обязательное применение научных достижений в области психологии зависимого поведения и оказания психологической помощи зависимым и их родственникам.

Методические основания программы составляют

- Принцип системности: отдельный человек, семья, учебный коллектив рассматриваются как сложные системы, в которых, с одной стороны, изменения могут происходить, начинаясь в любой точке, а с другой стороны, эти изменения требуют времени.
- Принцип субъектности: студент представляется активным соавтором своего развития, способным делать осознанный выбор.
- Принцип отношения к личности через призму интереса, уважения, любви, веры, смирения, благодарности.
- Профилактика проводится через коррекцию отношений личности (к себе, к другим, к учебе, к миру). Методы направлены на развитие эмпатии, улучшение коммуникации, разрешение конфликтов.
- Принцип позитивной активности и замещения: профилактика проводится не через борьбу с зависимостью как таковой, а через формирование здоровой, наполненной смыслами альтернативы.
- Принцип духовно-нравственного наполнения: программа включает в себя дискуссии о смысле жизни, ценностях, личной ответственности, чтобы сформировать внутренний «иммунитет» к деструктивным формам поведения.
- В программе используется интегративный подход: используются методы развивающего диалога, арт-терапии, телесно-ориентированных практик.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени, количество акад. часов)

Программа реализуется с сентября по март, включает в себя 14 академических часов. Занятия по программе проходят в рамках внеучебной деятельности.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

- Снижение у обучающихся риска формирования и развития зависимого поведения.

- Формирование у обучающихся конструктивного поведения.
- Развитие социальной перцепции и преобразование межличностных взаимоотношений.
- Развитие аутоперцепции.
- Повышение возможностей адаптации.
- Гармонизация самоотношения. Повышение самоуважения и самооценности.
- Гармонизация экзистенциальности. Повышение уровня осознанности и наполненности жизни. Формирование и укрепление субъектной позиции.
- Повышение целостности (аутентичности) личности.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Объективизация эффективности программы профилактики зависимого поведения у студентов бакалавриата может осуществляться на основании результатов двойного (до и после программы) психодиагностического исследования. Исследование направлено на определение выраженности и изменений ключевых проявлений склонности к зависимому поведению, проявлений тревоги и депрессии как мишеней профилактической работы. Предполагается, что критериями, подтверждающими эффективность программы, могут служить сохранение нормативности или снижение уровня аддиктивной склонности, нормативность эмоционального состояния обучающихся.

Субъективный критерий:

Одним из критериев оценки эффективности психологического и психотерапевтического воздействия считается субъективная оценка с позиций самого клиента [1; 23]. В.Ю. Меновщиков [17] приводит следующие субъективные критерии эффективности, выделяемые в психологической модели:

- изменение эмоционального состояния (проработка чувств, улучшение физического самочувствия),
- личностные изменения (осознание, инсайт, изменение самоописаний личности, самооценки),
- изменения внешних обстоятельств (постоянство на работе, карьерный рост, повышение успеваемости).

8. Тематический план программы (в форме таблицы)

№ занятия	Название темы с кратким содержанием	Кол-во акад. часов контактной работы с обучающимися	Примечания
Информационно-диагностический этап			
1.	Потребности. Желания. Мечты. Первичная диагностика аддиктивной склонности, уровня тревоги и депрессии у	2	Домашнее задание – упражнение «Потребности. Желания.

	обучающихся. Повышение осознанности через исследование структуры потребностей человека.		Мечты»
2.	Мои права – мои границы. Права человека, основанные на потребностях. Присвоение и проживание права. Личные границы на стыке прав (моих и другого человека). Принцип уважения как взаимное соблюдение прав.	2	
3.	Ответственность в современном мире. Возможность передать ответственность за потребность. Безответственность и сверхответственность.	2	
4.	Баланс целей как профилактика зависимого поведения. Формирование жизненных целей в разных сферах жизни на основании потребностей, желаний и мечтаний человека.	2	
5.	Развивающий диалог как универсальная система отношений. Развивающий диалог как мировоззрение. Философская часть развивающего диалога: отношения с собой, с другими людьми, миром, природой, основанные на интересе, уважении, вере, любви, смирении, благодарности. Инструментальная часть развивающего диалога.	2	
6.	Семейная система как источник профилактики/развития зависимого поведения. Семья как система. Здоровая и дисфункциональная семья: признаки и особенности. Роли детей в	2	

	дисфункциональной семье.		
7.	Духовно-нравственные ценности как протектор зависимого поведения. Ценностно-смысловая сфера человека. Формирование духовно-нравственных ценностей в русле профилактики зависимого поведения.	2	

9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.)

ЗАНЯТИЕ 1. ПОТРЕБНОСТИ. ЖЕЛАНИЯ. МЕЧТЫ.

Проводится первичная диагностика аддиктивной склонности с использованием методики «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин) [6], а также уровня тревоги и депрессии с использованием методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS, A.S. Zigmond, R.P.Snaith) [18].

Комментарий ведущего. Часто люди не задумываются над тем, в чем они нуждаются на самом деле, какие у них потребности на разных уровнях остаются неудовлетворенными и почему. Бывает так, что человек следует какой-то программе, а потом оказывается, что цели, к которым он стремился, были ему навязаны.

В зависимом поведении одним из ключевых моментов является компульсивность, невозможность оказаться от употребления объекта зависимости и невозможность остановиться в случае начала употребления. Анализ своих потребностей, выявление потребностей разного уровня, в том числе, духовных, экзистенциальных потребностей, возможность разделить потребности, желания и мечты дает человеку возможность жить более осознанно, учиться брать паузу и делать осознанный выбор. Искать свой собственный путь. Выстраивать собственные траектории и жизненные маршруты к своим собственным мечтам и целям.

С нашей точки зрения достаточно эффективной может быть профилактическая работа, построенная на выявлении истинных потребностей человека и передаче ему ответственности за эти потребности.

Задание № 1. Упражнение «Потребности. Желания. Мечты» [24] (тема обсуждается на занятии, упражнение дается как домашнее задание к следующему занятию).

Комментарий ведущего – Люди часто живут жизнью других людей, несут ответственность за чужие потребности, оставаясь при этом безответственными по отношению к собственным. Упражнение «Потребности. Желания. Мечты»

позволяет в течение всей программы перемещать фокус внимания человека на собственные потребности и желания и учиться брать за них ответственность.

С участниками можно обсуждать, что каждый из уровней потребностей и каждая из потребностей могут быть исследованы максимально подробно. В качестве примера предлагается рассмотреть одну из базовых потребностей, например, сон. Для этого можно задать вопрос: «Что мне необходимо, чтобы высыпаться и чувствовать себя хорошо?» Далее участники могут предложить свои варианты ответов, например, режим сна, время засыпания, условия сна (температура в помещении, освещенность, уровень шума, кровать, постельные принадлежности, одежда для сна, состояние, сплю один или нет). Ведущий обобщает ответы, отмечает возможность многоуровневости и глубины внутреннего исследования каждой потребности.

Каждому предлагается составить список «Мои потребности, желания и мечты». Потребности – это то, без чего человек не может обойтись.

Инструкция. Сначала напишите свои потребности так, как вы это представляете, потом взять за основу какую-то теорию мотивации, например, пирамиду А. Маслоу, и добавить что-то из нее [14]. Можно исходить из положения, что человек трехсоставен: тело, душа и дух. Соответственно потребности бывают телесные, душевные и духовные. Ориентируйтесь на ту схему потребностей для исследования, которая вам ближе.

Желания – то, что человек хочет, но без чего может обойтись.

Мечта – это такое желание, от которого человек не откажется ни при каких обстоятельствах. Иметь мечту – важно, поскольку в ней отражается ключевая цель.

Далее необходимо выявить свою потребность, которая давно оставалась без внимания, и реализовать ее в ближайшее время.

Задание № 2. Просмотр и обсуждение:

- видео «Склад», СССР (автор миниатюры – М.М. Жванецкий, исполняют Р.А. Карцев, В.Л. Ильченко, 1987 год).

Комментарий для ведущего – Здесь и далее ведущему необходимо самому посмотреть предлагаемые произведения заранее, чтобы определиться в необходимости и возможности использования их в занятиях. По усмотрению ведущего фильма и мультфильмы можно заменять на другие, а также использовать наиболее важные для иллюстрации темы и дальнейшего обсуждения фрагменты. Список художественных и мультипликационных фильмов с примерным соотношением с темами программы дополнительно приведен в приложении 1.

К каждому фильму задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Какие мысли, чувства, переживания возникали в процессе и после просмотра данного произведения?

При подведении итогов ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий.

Пример авторского размышления по мотивам видео «Склад».

Миниатюра М. Жванецкого «Склад» написана «на злобу дня» о дефиците, существовавшем в советское время. Но в процессе оказания клинико-психологической помощи созависимым предлагается рассматривать происходящее в видео метафорически.

Герой-покупатель, попадая на склад для избранных «в качестве исключения для поощрения», абсолютно растерян. Он похож на человека, который пошел в гипермаркет без списка. Сам себе он несколько раз задает вопрос: «Что мне нужно?» Хочет переложить ответственность на кого-нибудь, например, придти с женой. Хочет получить помощь от начальника склада, задавая ему вопрос: «А что у вас есть?». И когда ему отвечают: «Я не знаю, что вам нужно», очень злится и даже кричит: «Что вы пристали – что мне нужно!?!». Потом он решает: «Мне нужно все!» – и это «все» касается исключительно материальных потребностей. При этом герой набирает всего с излишком, со словами «пусть портится», с готовностью «сразу съесть вторую», не задумываясь о последствиях.

Единственная область, в которой он, немного подумав, дает конкретные ответы со знанием дела – это употребление спиртных напитков.

В итоге, когда герой, ограниченный во времени, выходит со склада, он близок к отчаянию: «Куда мне это все везти!?!», и полон страха лишиться «нажитого»: «Там Жорка вцепится...».

Такое поведение можно рассматривать как метафору жизни человека, который действительно не знает, «что ему нужно».

В современном обществе человеку навязывается стратегия потребления, когда он должен покупать и использовать все больше вещей, продуктов, услуг. К глобальной тенденции добавляются ожидания родителей и традиции в семье, которые накладывают свой отпечаток на картину мира человека, ориентацию его на удовлетворение потребностей других людей и их удобство, соответствие определенным стандартам и нормам.

Это приводит к тому, что человек не понимает, что ему нужно на самом деле. Часто не задумывается о душевных и духовных потребностях, заботясь только о материальном достатке и благополучии. Не может понять свое предназначение и обрести смысл жизни.

Такое положение вещей может рано или поздно приводить к ощущению внутренней пустоты, бессмысленности жизни, стремлению восполнить эту пустоту разными объектами, в том числе формируя риск развития зависимости.

Клиенты психолога тоже могут злиться, когда речь заходит об их собственных потребностях, о фокусе внимания на их проблемы, особенно если они пришли с манипулятивным запросом. Обсуждение видео «Склад» может стать основанием для перемещения внимания участников на свои собственные потребности и логическим переходом к обсуждению упражнения «Потребности. Желания. Мечты» [24].

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

При подведении итогов ведущий обобщает высказывания участников, делает акцент на важности исследования своих потребностей, взятия на себя ответственности и приближения к возможности их удовлетворения. Можно отметить, что участники имеют возможность работать со списком «Потребности. Желания. Мечты» в течение всей программы, углубляясь в структуру своих потребностей и в каждую отдельную потребность настолько, насколько они готовы в данный момент.

ЗАНЯТИЕ 2. МОИ ПРАВА – МОИ ГРАНИЦЫ.

Задание № 1. Обсуждение упражнения «Потребности. Желания. Мечты»

Комментарий ведущего – Каждому участнику предлагается рассказать, как продвигалась работа со списком «Потребности. Желания. Мечты» и поделиться, какая потребность длительное время оставалась у него неудовлетворенной. Удалось ли ему изменить ситуацию, удовлетворив эту потребность. Каким образом он это сделал. Какие чувства, мысли, переживания связаны с этими процессами.

Эту работу возможно организовать в тройках, где каждому участнику отводится по пять минут. Участники по очереди делятся опытом выполнения данного упражнения. При этом они могут делиться содержанием списка, а могут только рассказать о процессе, возможно, о каких-то трудностях, инсайтах. Затем возможно общее обсуждение.

Может оказаться, что участники пишут желания в потребности, а потребности в желания. Задача ведущего – исследовать вместе с участником трудные моменты, задавать вопросы для прояснения ситуации, для прояснения, действительно ли это является потребностью и так далее. Также частой является ситуация, когда участники понимают мечту либо как что-то эфемерное, фантастическое, невозможное. Либо как такое реальное желание, которое либо совсем недостижимо, либо его крайне трудно достичь. Важно возвращать их к такому пониманию, что «мечта – это такое желание, от которого я не откажусь ни при каких обстоятельствах». В сложных случаях (когда у участников блокируется формулирование мечты) можно предложить рассмотреть мечту как цель [24].

На общем обсуждении участникам задаются вопросы, на которые предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущий обобщает высказывания участников, делает акцент на важности исследования своих потребностей, взятия на себя ответственности и приближения к возможности их удовлетворения. Можно отметить, что участники имеют возможность работать со списком «Потребности. Желания. Мечты» в течение всей программы, углубляясь в структуру своих потребностей

и в каждую отдельную потребность настолько, насколько они готовы в данный момент [24].

Обсуждение перехода к работе с правами и границами участников.

Комментарий ведущего – Работа с упражнением «Потребности. Желания. Мечты» может быть многоплановой, но, так или иначе, в результате образуется вполне конкретный список потребностей.

Следующим этапом работы становится осознание своих прав на каждую из потребностей в списке. Например: права на здоровый сон, права на отдых, права планировать свое время, права на безопасность и так далее.

Права, как свои, так и другого человека, необходимо осознавать и соблюдать. Именно так в развивающем диалоге выглядит уважение: «У меня есть мои права. У другого человека есть его права. Мои права заканчиваются там, где начинаются права другого человека. И наоборот. На стыке этих прав и возникает необходимость выстраивать личные границы». Исследование этих позиций относится к отношениям с интересом, в первую очередь, к себе, и к другому человеку.

Когда мы говорим о правах, их важно не только осознавать, но и прочувствовать во всем теле, с опорой на диафрагмальное дыхание.

Сегодня у многих людей преобладает поверхностное грудное дыхание. Легкие не работают в полную силу. Особенно в стрессовых ситуациях люди отмечают, что замирают, начинают дышать слабее или даже задерживают дыхание. Все это сказывается на психоэмоциональном состоянии человека и снижает качество его жизни.

Далее участникам предлагается тренировка диафрагмального дыхания.

Задание № 2. Диафрагмальное дыхание [22]

- Делайте медленный вдох носом. Почувствуйте, как по мере наполнения лёгких кислородом, живот надувается как воздушный шарик и выпячивается вперёд. При этом грудная клетка остаётся на месте (без движений). Двигается стенка живота.

- При диафрагмальном дыхании также расширяются ребра, а поясница естественным образом отходит назад.

- Сосредоточьтесь на дыхательном процессе.

- Выдыхайте очень медленно через рот, напрягая мышцы брюшного пресса до тех пор, пока живот не втянется внутрь, при этом старайтесь расслабить все тело, особенно плечи. Выдох должен быть длиннее вдоха.

- Дышите животом 2-3 раза в день по 15-20 минут, и вы очень скоро заметите приятные изменения в своём физическом и психическом состоянии.

- Первое время может возникать головокружение из-за насыщения вашего организма кислородом (ведь ваш организм привык получать его меньше, а при выполнении данного упражнения начинает поступать больше кислорода к мозгу).

Задание № 3. Работа с правами.

Комментарий ведущего – Итак, я предлагаю вам обратиться к своим потребностям, выбрать одну из них (желательно ту, которая является

трудностью в настоящее время) и, опираясь на диафрагмальное дыхание, произнести фразу: «Я имею право на ОТДЫХ... (потребность)». При этом необходимо прочувствовать свои слова в теле, от макушки до кончиков пальцев рук и ног.

Повторяю медленно: «Я ИМЕЮ ПРАВО НА ОТДЫХ».

При правильном выполнении этого упражнения человек обычно говорит о том, что слова действительно отзываются в теле. Появляется чувство заземленности, опоры, весомости и значимости проговариваемой потребности для самого человека.

Участники в тройках практикуют проговаривание права на ту или иную потребность. Каждому участнику отводится по пять минут.

После окончания упражнения ведущим задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущий подводит итоги, обобщая ответы на вопросы и объяснения участников. Отмечает важность расширения возможности осознавать права на переживание и выражение своих потребностей.

Комментарий ведущего – Также можно взять в работу базовую аффирмацию: «Я имею право быть. Я имею право жить».

По сути, право на любую потребность основывается на праве быть и жить. Из практики можно сказать, что это право часто бывает у клиентов заблокировано и требует серьезной проработки.

С аффирмацией «Я имею право быть. Я имею право жить» можно работать по той же схеме, что и с другими правами. Но также ее можно проговаривать в любой момент и про себя, и вслух, и даже пропевать.

В этой работе могут возникать трудности. Например, человек говорит без основы на диафрагмальное дыхание. Или в его голосе есть неуверенность, страх. Это может говорить о наличии блоков и зажимов. Даже может заболеть голова. Это может быть связано с тем, что часто, особенно на первых этапах работы, клиенту трудно почувствовать право на уровне тела, так как контакт с телом частично или полностью потерян, заблокирован. Поэтому при работе с правами может быть актуальна разрядка чувств, связанных с необходимостью признать свою ответственность за свои потребности, например, страха, гнева, грусти.

Разрядку можно проводить любым подходящим для вас способом: гневные письма, телесная разрядка, игры и упражнения с элементами телесно-ориентированной практики – все, что подходит именно вам. После разрядки можно продолжить работу с правами [24].

Обсуждение темы границ.

Комментарий ведущего – Когда речь идет о границах, люди часто рассказывают, как другие нарушают их границы. И здесь можно обратить внимание на два аспекта и исследовать их.

Первый – какова моя роль в том, что мои границы нарушаются? Осознаю ли я их? Чувствую ли право на эту потребность? Как другие люди могут понять, что здесь моя граница? Что она нарушена?

Второй аспект – бывают ли в моей жизни ситуации, когда я сам веду себя подобным образом, нарушая границы других людей? Очень эффективна в этом случае работа с дневником ситуаций, в который можно записывать ситуации нарушения границ и затем их анализировать.

Попытка изменить другого человека, делать что-то, «чтобы он...» (что-то сделал, стал меня уважать, перестал нарушать мои границы) – это определенная манипуляция. Если я сам себя не уважаю, не осознаю свои границы, нарушаю границы других людей, то, с большой долей вероятности, то же самое буду получать в ответ.

Начинать изменения возможно только с себя. Осознавать свои потребности и права, экологично выстраивать свои границы. Это будет способствовать осознанию прав и границ других людей. И дальше можно учиться уважать эти права и границы.

Конечно, работа с потребностями и правами может проводиться самостоятельно. Но лучший эффект достигается в конструктивном диалоге с близким человеком, которому вы доверяете, или со специалистом-психологом, который может обеспечить безопасность и принятие.

Задание № 4. Просмотр и обсуждение мультипликационных фильмов:

- «Выкрутасы», СССР (реж. Гарри Бардин, 1987).
- «Игра», СССР («КиевНаучФильм», реж. Ирина Гурвич, 1985),
- «Добро пожаловать», СССР («Свердловская киностудия», реж. Алексей Караев, 1986),

При обсуждении каждого фильма задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить. *Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного произведения?*

Подводя итоги, ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий [24]. Акцент делается на том, что границы человек может выстраивать по-разному. Например, в м/ф «Выкрутасы» главный герой сконцентрирован на материальных потребностях. Сначала он выстраивает вокруг себя мир, который мог бы удовлетворить его материальные потребности. Но в этот мир постоянно вторгается некое внешнее воздействие. И в попытках прекратить это невыносимое действие, герой разрушает все то, что сам и создал, возводя жесткие границы вокруг обретенной пустоты, и в конце концов утрачивает человеческий облик, символически становясь собакой, охраняющей пустоту своего мира. Именно духовная внутренняя пустота становится предпосылкой развития зависимости.

В м/ф «Игра» можно увидеть, как творец-иглолка бережно создает свой мир. В этом мире есть главная героиня – девочка, вокруг которой выстраивается семья.

Герой-ножницы символизирует внешнее воздействие на мир семьи (в работе с созависимыми родственниками ножницы могут быть проекцией зависимого родственника). Ножницы стремятся все разрезать и разрушить. Игла предпринимает попытку остановить их и заматывает их нитками (и это символическое действие, часто встречающееся у созависимых: «Я делаю что-то, чтобы он...изменился, перестал пить, стал учиться...» и так далее, и это всегда манипуляция, которая вызывает отрицание и агрессию).

Освободившись, ножницы полностью рушат мир семьи, разрезая его на мелкие лоскутки (и зависимость так же рушит любой мир).

И только когда игла выстраивает гибкую, но очень прочную границу из нескольких перекрученных ниток, ножницы ломаются. Это очень похоже на то, как человек принимает решение: «Больше в моем доме зависимости не будет» и воплощает это решение в жизнь. Это действие, ориентированное на себя и защиту своих прав: «Я делаю так для себя». и в этом измененном мире ножницы удивительным образом меняются.

М/ф «Добро пожаловать» можно назвать иллюстрацией выражения: «Кто везет, на том и едут». В мультфильме разворачивается нарушение границ главного героя – лося – разными персонажами. С нарастанием интервенции эмоциональное состояние лося ухудшается, но он продолжает «делать хорошую мину при плохой игре», стараясь оставаться вежливым. Герои проходят вместе через конфликт, смертельную опасность, спасение и обещание вечной дружбы. Символически это может быть отражением событий, которые происходят в семье с зависимостью: все большая размытость границ, переход от благодарности к долженствованию и требованиям со стороны зависимого, конфликты, опасные ситуации – например, травма, болезнь, проблемы с законом и так далее, спасение, когда созависимый спасает зависимого, возвращение к благодарности и начало нового цикла.

Только случайное обстоятельство изменяет ход событий. Но внутренне главный герой не меняется. Несмотря на первую радость освобождения, он говорит в конце: «И все таки неловко как-то получилось... Неловко как-то»...

Акцент на разных сторонах проблемы личных границ может помочь участникам увидеть многомерность происходящего, развить рефлекссию своего положения, своей уязвимости и ответственности и увидеть разные варианты собственного поведения [24].

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение ответов и пояснений участников. Ведущий подчеркивает необходимость навыков различения внутренних психологических границ. Выполненные упражнения помогают выражать собственные потребности. Осознание такого права и умение им пользоваться создают основу для приобретения навыков отстаивания собственных границ и уважения границ другого человека.

Осознание своих психологических границ, а также права на потребность и ее выражение – необходимое условие обеспечения эмоционального комфорта участников программы [24].

ЗАНЯТИЕ 3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.

Комментарий ведущего – Разговор об ответственности можно начать с древней китайской пословицы: *«Дайте человеку одну рыбу, и он получит пропитание на день. Научите его ловить рыбу, и он получит пропитание на всю жизнь».*

Действительно, проблема ответственности в современном мире достаточно актуальна. Ответственности каждого человека за свои собственные потребности, желания, мечты, за свою жизнь. Часто людям приходится нести ответственность и за других. Это может быть в семье, когда родители воспитывают детей, или взрослые дети ухаживают за своими престарелыми родителями или другими родственниками. Присутствует это и в профессиональной сфере, когда специалист несет определенную долю ответственности за своих клиентов.

Но в любом случае, у каждого человека есть своя часть личной ответственности, которую он должен осознать, принять и самостоятельно отвечать за нее (что, собственно, и означает само слово «ответственность»). К сожалению, все чаще встречаются ситуации, когда одни люди становятся сверхответственными, а другие безответственными. И в итоге обе стороны оказываются в проигрыше.

Если затронуть раннее формирование данной проблемы, то, как правило, это происходит в детстве. Например, родители проявляют к ребенку «эгоистическую любовь» или «сверхзаботу» и формируют симбиотические отношения. В разной степени происходит нарушение здорового развития человека, его взросления. При этом в какой-то момент родители могут начать обвинять уже выросшего ребенка в том, что они «всю жизнь на него положили, а он не оправдал их ожиданий».

В норме любой ребенок проявляет естественную активность и стремится освоить «новые территории», новые навыки и умения. Учитывая феномен «зон ближайшего развития», описанный Львом Семеновичем Выготским, родители могут до определенного момента помогать ребенку учиться, делая что-то вместе с ним, и это даже необходимо, т.к. именно осуществляемая на первых этапах вместе со взрослым новая деятельность будет затем присвоена ребенком, и он будет справляться с ней самостоятельно [3; 4].

Но здесь родителей подстерегает две опасности: либо они могут попытаться переложить свою часть на ребенка слишком рано, что, как правило, приводит к потере интереса, либо, наоборот, слишком долго и настойчиво продолжают делать что-то вместе с ребенком или за него, и тогда самостоятельный навык не формируется, и также может исчезнуть всякое желание проявлять инициативу [4].

Это легко представить на примере обучения езде на двухколесном велосипеде. Допустим, родитель придерживает велосипед, когда ребенок

только начал учиться кататься. Если родитель отпустит велосипед слишком рано, то ребенок, упав несколько раз, может не захотеть больше садиться на велосипед.

Если же ребенок уже едет достаточно уверенно и быстро, а родитель продолжает бежать рядом, это может выглядеть нелепо и быть опасным для обоих.

Как правило, дети 3-4 лет охотно подражают родителям и другим значимым взрослым в разных делах: хотят мыть посуду, подметать пол, гладить и так далее. Но у взрослых это может вызывать страх, что ребенок что-то разольет, испортит, сделает не так, недостаточно хорошо и так далее. Нехватка времени, кажущаяся невозможность остановиться, дать ребенку чуть больше времени – все это может отбивать всякую инициативу у ребенка, формируя выученную беспомощность [4].

Другой пример – занятия в детстве «по принуждению» (музыкальная школа, спорт и т.д.). Часто это является отражением нереализованных желаний самих родителей. Такие ожидания «душат» истинный интерес ребенка, замедляют его развитие, лишают его «радости поиска и познания», в результате чего он оказывается неготовым к выбору своего уникального пути и осознанию цели своей жизни. Кроме того, важно понимать, что если взрослые постоянно принимают решения за ребенка, нарушают его права, то в подростковом возрасте принимать решения за него, скорее всего, будут другие люди.

И конечно, в современных условиях огромным барьером для большинства родителей становится передача ответственности ребенку за обучение в школе, что связано и с жесткой позицией многих учителей о необходимости жесткого родительского контроля даже в старшем школьном возрасте.

Актуальной проблема ответственности продолжает оставаться и для взрослых. Она имеет непосредственную связь с проблемами зависимого поведения и созависимости, с внутриличностными и семейными конфликтами, с невозможностью людей духовно развиваться и быть счастливыми.

Для решения вопроса об ответственности в своей жизни важно разобраться, где моя ответственность, а где ответственность другого человека. Это можно сделать с помощью упражнения «Мои потребности, желания и мечты», о котором мы уже говорили ранее.

Далее необходимо исследовать, что меня побуждает нести ответственность другого человека, проработать этот вопрос и передать чужую ответственность хозяину.

В идеале, ребенок должен учиться принимать собственные решения с раннего детства. Например, что надеть в садик, что есть на обед (выбрать можно из полезных и доступных блюд, но выбор может быть), на какой кружок ходить и так далее. С каждым годом потребности и выбор становятся все более серьезными. И наивно считать, что человек может научиться выбирать внезапно, после заявления: «Ты уже взрослый и теперь можешь жить самостоятельно». Ответственность взрослых состоит в том, чтобы создавать условия для принятия ребенком решений. Однако, один из важных девизов

развивающего диалога гласит: «Чем раньше – тем лучше, но никогда не поздно». Поэтому передавать ответственность человеку за его потребности и его жизнь никогда не поздно. То же самое касается и взятия на себя своей ответственности.

Когда мы передаем кому-то ответственность за его потребность, необходимо одновременно взять ответственность за какую-то свою потребность.

Здесь также можно исследовать, что я избегаю делать, что мне мешает реализовать свою потребность? Провести работу с этими барьерами и начать свою потребность реализовывать.

Вопрос ответственности непосредственно связан с вопросом о том, что такое здоровая и нездоровая помощь..

Здоровая помощь – это всегда результат договора. Она, как правило, имеет четкие границы:

- Запрос, который исходит от того, кто нуждается в помощи или который можно уточнить вопросом: «Я могу тебе чем-то помочь?»
- Сроки, то есть когда помощь начинается и когда заканчивается
- Что конкретно помощь в себя включает
- Здоровая помощь может быть оказана исходя из своих возможностей и потребностей, то есть когда я знаю свои потребности и могу оценить свои реальные возможности для того, чтобы осознанно поделиться своими ресурсами с другим человеком.

Если человек знает чужие потребности лучше, чем свои, или не знает их вообще – это очень похоже на созависимость.

Задание № 1. Просмотр и обсуждение:

- Мультфильм «Пуповина», Украина (реж. Александр Бубнов, 2018)
- Мультфильм «Ням-ням», СССР (Молдавская республика, реж. Валерий Курту, 1986)
- Мультфильм «Про Сидорова Вову», СССР (реж. Эдуард Назаров, 1985)
- Художественный фильм «Приходи на меня посмотреть», Россия, (реж. Олег Янковский, Михаил Агранович, 2000).

К каждому фильму задается серия вопросов, на которые участникам предлагается ответить. *Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного произведения?*

Подведение итогов: ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает собственный комментарий. Подчеркивается, что анализ фильмов помогает участникам посмотреть на процессы взятия на себя ответственности и передачи ответственности другого человека с разных сторон.

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

При подведении итогов ведущий подчеркивает, что благодаря выполнению упражнений участники могут увидеть и почувствовать необходимость и возможность использования разных путей взятия на себя ответственности за свои потребности и передачи другому человеку ответственности за его потребности для сохранения себя и самооценности, для построения конструктивных отношений с окружающими людьми. Раскрываются индивидуальные пути и способы отделения, возможные трудности и неоднозначные результаты. Упражнения помогают осознать возможность сохранения чувства любви и положительного отношения к самому себе и к другим людям [24].

ЗАНЯТИЕ 4. БАЛАНС ЦЕЛЕЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Задание № 1. Просмотр и обсуждение:

- художественного фильма «Отпуск в чистилище», Франция («Vacances au purgatoire», реж. Марк Сименон, 1992).

Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить. *Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного произведения?*

При подведении итогов ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий.

Пример авторского размышления о фильме (анализ с точки зрения баланса «брать-давать») [24]. То, что происходит в фильме, предлагается рассматривать метафорически. В жизни человека может наступить момент переосмысления, когда он смотрит на свою жизнь, на отношения с самим собой и с окружающими людьми и принимает решение жить и действовать по-другому. В фильме показаны две модели поведения.

1. Люси (мать семейства)

Дает:

- Готовит, стирает, ходит в магазин, убирает, подает, что просят, провожает в школу и так далее, то есть все на физическом уровне.

Не дает на эмоционально-духовном уровне.

- Ходит «механически»
- Живет в иллюзорном мире (есть представление, что в жизни было что-то хорошее)
- Не следит за собой, свой внешний вид считает нормальным.
- Мужу не дает энергию
- Не замечает, что свекровь дееспособна

- Старшие дети уже взрослые, нужны карманные деньги.
- Дочь выросла, интересуется мальчиками.

Все дает только на материальном, физическом плане, а на эмоционально-духовном плане ей дать нечего, так как ее ресурсы на нуле, она не осознает своей ценности.

2. Лора – берет и дает.

- Ведет здоровый образ жизни
- Живет в реальности
- Может постоять за себя
- Она понимает, что она профессионал (сферу мы сейчас не оцениваем)
- На эмоционально-духовном плане относится к клиентам с интересом, уважением, принятием
- С матерью говорит, слушает, выставляет границы, в конце извиняется
- В семье выстроила четкие границы (ситуации с телевизором, с детьми, со свекровью)
- Умеет общаться со всеми на их языке
- Очень хорошо осознает свою ценность.

Проставление границ и признание своей ценности приводит к изменениям всей семьи. Постепенно каждый начинает чувствовать свою ценность. Лора помогла каждому раскрыть его ценность, божественную сущность.

Главный вывод: ничего нельзя никому дать здоровым образом, если сам при этом не берешь, если нет баланса «брать-давать».

Задание № 2. Выполнить упражнение «Диаграмма «брать-давать»»

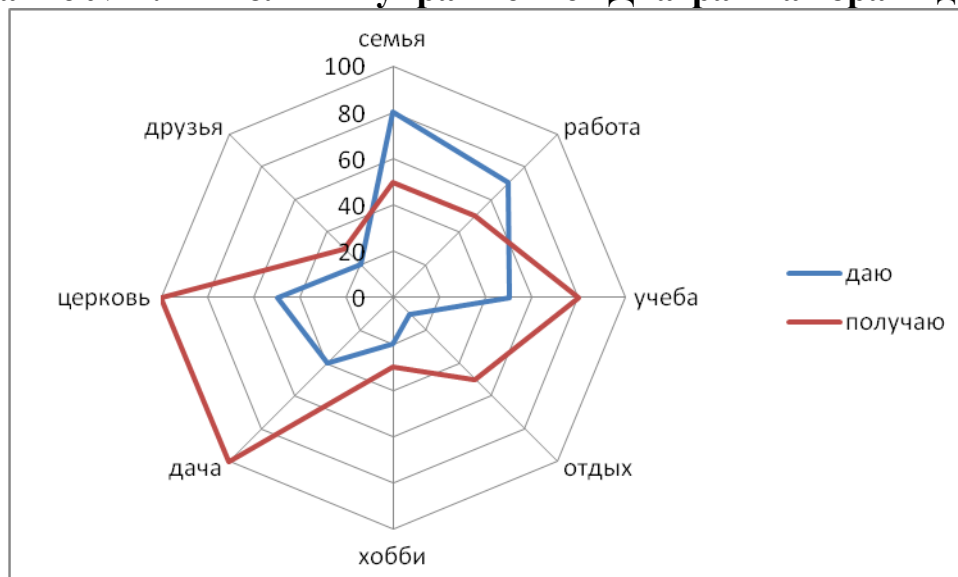


Рис. 1. Пример диаграммы баланса «брать-давать»

Комментарий ведущего - Выделите 8 сфер в своей жизни, которые вы считаете для себя самыми важными. Нарисуйте их в виде лучей. Оцените в процентном соотношении, исходя из 100%, сколько вы «берете» в каждой из сфер, а сколько «отдаете». Поставьте соответствующую точку на луче.

Одновременно учитывайте и материальный, и эмоциональный, и духовный уровни. Соедините точки «отдаю» и «получаю» разными цветами. При желании построенную диаграмму обсудите с ведущим или запишите свои размышления. Построенная диаграмма может выглядеть, например, как на рисунке 1.

Комментарий ведущего – Участникам предлагается в тройках обсудить свои диаграммы. Далее общее обсуждение с ведущим приходит в форме конструктивного диалога. Участники рассказывают о своих мыслях, чувствах, переживаниях, которые возникали в процессе составления диаграммы и возникают сейчас, в момент рассмотрения рисунка.

Чем больше человек берет ответственность за свои потребности, тем больше повышается управляемость жизнью. Осознанность предполагает баланс между рефлексией и действием. Если присутствует только рефлексия – возникает «вербализация». Если только действие – возникает «активизм», то есть действия без исследований, размышлений.

Уровни получения-отдачи:

Материальный – время, физические силы, деньги, вещи, продукты, когнитивные ресурсы. Нематериальный – эмоционально-духовный уровень (философская составляющая развивающего диалога: интерес, благодарность, уважение, вера, любовь, смирение).

Уважение – пересечение материального и нематериального планов.

Сферы – семья, работа, социум, творчество, межличностные отношения.

Важно исследовать, на каких уровнях, в каких сферах, в каких единицах мы что-то даем и получаем.

Когда человек отказывается брать ответственность за свои потребности, он платит негативными состояниями.

Если есть утечки энергии (лучи, на которых человек больше отдает, чем получает), их можно исследовать с помощью таких вопросов: «Что я избегаю делать?», «О чем я забываю?», «Чьи это потребности?» (Если мои, что мне мешает их реализовывать? Если чужие, передавать ответственность тому человеку, чьи это потребности) [28; 24].

Для подведения итогов задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить:

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Подводя итоги, ведущий обобщает высказывания участников о своих мыслях, чувствах, переживаниях, которые возникали в процессе составления диаграммы и в момент обсуждения. Ведущий выражает свое отношение к проблеме.

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить:

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим основывается на обобщении высказываний участников. Подчеркивается важность баланса целей, баланса позиций «брать-давать». Делается акцент на том, что эти упражнения целесообразно повторять при подведении итогов и планировании какого-либо периода своей жизни (например, нового календарного года) [24].

ЗАНЯТИЕ 5. РАЗВИВАЮЩИЙ ДИАЛОГ КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ

Комментарий ведущего. Метод построения развивающих диалогических отношений был выделен и подробно описан Е.Н. Чесноковой. Она занималась его разработкой и апробацией с 1995 г. и представила в 2005 г. на защите диссертации. Одной из основных философских и методологических предпосылок, на которые изначально опиралась Е.Н. Чеснокова, были взгляды П. Фрейра (1921–1997), бразильского педагога и гуманиста [24; 28].

Диалог – это система отношений, которая позволяет разрешать проблемы развития. Он может быть эффективен даже в тех случаях, когда проблем очень много и традиционные методы, консультационные и терапевтические программы не дают результата. Может лежать в основе реабилитационно-обучающих программ в случаях задержек развития, педагогической и социальной запущенности, химической и компьютерной зависимости и т.д., и в том числе, когда мы говорим о воспитании личной ответственности каждого члена семьи [24; 28].

Выбирая развивающий диалог как одно из наиболее эффективных средств, способствующих разрешению социально-психологических проблем в семье, необходимо учитывать следующие моменты [28]:

1) развивающий диалог – это универсальный инструмент развития, который имеет философскую и технологическую составляющие;

2) характер развивающего диалога определяется в первую очередь философской составляющей: отношением и ценностями, представлениями и идеями, которые используются во внутрисемейном взаимодействии;

3) изменения и разрешение проблем происходят только при условии системного использования инструмента диалога в отношениях и, как правило, отсрочены во времени. Это означает, что никакое развитие и восстановление не могут происходить мгновенно; ни один из компонентов этой системы в отдельности не обладает целостностью и ни один из них не может быть «изъят» без ущерба для системы диалога в целом;

4) базовые отношения, которые обеспечивают развивающую функцию диалога и без которых технологическая сторона не работает, – это отношения любви, интереса, веры, уважения, смирения и благодарности.

Остановимся более подробно на базовых отношениях (ценностях) развивающего диалога (рис. 2).

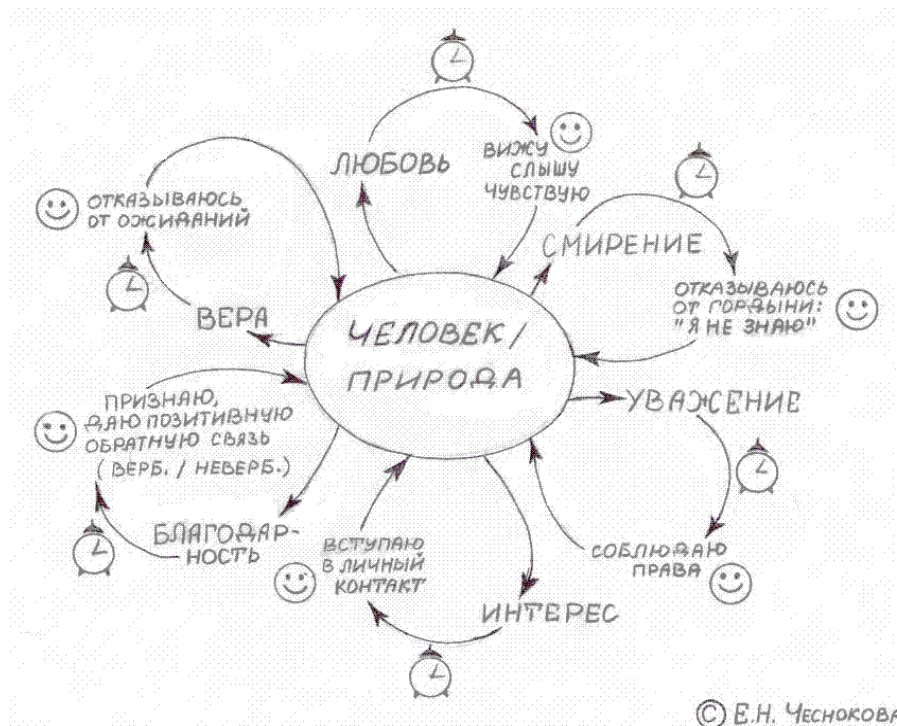


Рис. 2. Модель диалоговых отношений, способствующая развитию человека (по материалам семинаров Е.Н. Чесноковой (Санкт-Петербург))

Интерес предполагает поисковую активность, направленную на исследование и выявление потребностей. Здесь очень важно понимание и разделение того, что есть потребности, желания и мечта.

Диалог может состояться только при наличии подлинного контакта, который включает в себя зрительный контакт; радость; физический контакт; договор об удобном времени; открытое проявление своих чувств; равенство позиций; полное внимание; умение найти в человеке то, что нам нравится; личный интерес; признание права человека на разные состояния; отношение дарителя – готовность поделиться. Это умение управлять собственными чувствами и не переносить их на других, принимать негативные чувства; поддержка; позитивная обратная связь, которая помогает переоценить свою роль и позицию; обеспечение пространства, в котором можно проявить себя; вера; умение выслушать и понять потребности человека. Если один человек ведет себя таким образом, то создается атмосфера, в которой другой может изменяться. Контакт является основой нашего взаимодействия с другим человеком.

Уважение. У каждого человека (и взрослого, и ребенка) есть право иметь свои потребности, границы. Важно уважать чужие границы и защищать свои нетравмирующим образом.

Базовым принципом развивающего диалога является передача ответственности человеку за его жизнь во всех ее проявлениях. Научаясь уважать себя, человек начинает относиться с уважением к другим. Здесь очень важно осознание собственных прав и понимание взаимоотношений своих прав и прав других людей.

А. Маслоу к категории безопасности причисляет следующие потребности: потребность в стабильности, защите, свободе от страха, тревоги и хаоса; потребность в постоянстве, структуре, порядке, законе... [14] Например, вопреки мнению о том, что подросток стремится к вседозволенности, психологи и педагоги обнаруживают: подросток нуждается в том, чтобы жить в структурированном мире, его угнетает непредсказуемость. Взрослые являются гарантами прав ребенка на безопасность, обеспечение надлежащей защиты. Этот принцип можно применять и в отношениях «психолог-клиент».

В вопросах зависимого поведения выстраивание границ безопасности, «чистый дом», свободный от употребления, другие важные здоровые потребности всех членов семьи и соблюдение их прав на эти потребности – важный аспект выздоровления от зависимости всей семьи.

Принятие ответственности происходит при наделении человека правами. Нет прав – нет ответственности. Ответственность может быть передана только на условиях договора о взаимных обязательствах. Право – результат договора двух сторон, и вторая сторона должна быть гарантом его соблюдения. Поэтому родственникам зависимых крайне важно продумывать те условия, которые они выдвигают зависимому. Действительно ли они готовы исполнить свое обещание?

Если человек хочет сделать что-то для изменения другого, «чтобы он...бросил пить, начал учиться, взялся за ум и т.д.» – это всегда манипуляция. Она вызывает агрессию и сопротивление.

Напротив, изменение внутренней позиции человека, готовность совершать действия, основанные, с одной стороны, на признании права другого человека распоряжаться своей жизнью, а с другой – признания своих собственных прав – например, на безопасность, на «чистый дом» и т.д., формирование внутренних убеждений «Со мной так нельзя», «В моем доме зависимости больше не будет» и т.п., может стать точкой положительных изменений всей семейной системы.

Вера. Вера предполагает, что каждый человек может выработать множество вариантов решения любой проблемы и выбрать лучший. Например, задача взрослых состоит в том, чтобы создать ребенку для этого условия. То же касается и отношений «психолог-клиент».

Вера часто подменяется жесткими ожиданиями: человек должен поступать так, а не иначе. Ожидания не сбываются, возникают обиды. Ожидания лишают человека права на собственный опыт.

Вера не основана ни на прежнем опыте, ни на предположениях. Она не требует никаких обоснований. Мы просто верим, что человек сможет сам решить свои проблемы. Чем больше вера, тем больше отказ от ожиданий, тем более свободным в выборе чувствует себя человек, и тем шире зона его поисковой активности.

В диалоге человек может учиться на собственных задачах: самостоятельно формулировать проблему, искать пути ее решения, отвечая на открытые вопросы: «Какая у тебя самая большая проблема на сегодняшний день? Какая потребность не удовлетворяется и вызывает беспомощность?»,

«Какая ситуация тебя больше всего тревожит? Какую роль ты играешь в создании этой ситуации? Как ты поддерживаешь ее развитие?».

Любовь. Полное принятие обеспечивается только любовью. Любовь – также совершенно необходимое условие для развития мышления.

Существует два варианта «беспомощной» любви.

1. Человек сверхактивный: «Я тебя люблю и знаю лучше, что тебе нужно» (и в этом случае сверхактивная позиция одного человека может развивать в других безответственность и выученную беспомощность)

2. Человек пассивный: «Я их так люблю, что они делают со мной все, что хотят» (и это приводит к беспомощности самого человека).

В диалоге любовь может быть только партнерской (*я тебя вижу, слышу и чувствую, потому что ты мне интересен, потому что я что уважаю тебя и верю в тебя*), а патерналистская, или родительская, любовь (*я тебя люблю, а потому лучше знаю, что тебе надо*) и любовь жертвы (*я тебя люблю, а потому ты можешь делать со мною все, что угодно*) исключены.

Смирение – это очень сложная тема, которая включает много понятий. Здесь это, прежде всего, отказ от гордыни, понимание того, что «я не знаю, что на самом деле может произойти, что на самом деле лучше для человека».

Смирение в действии – это значит не ставить себя выше другого человека. Смирение – это не быть в центре всего, обеспечивая результаты, а позволять другому влиять на собственную судьбу и встретить реальность. Любая, самая умная позиция управления ограничена, поэтому всегда важен диалог. Любой человек, даже растущий или зависимый, – лучший эксперт своей жизни, надо только этому научиться [24; 28].

Человеку, являющемуся инициатором изменений в семье, нужно запастись терпением (на недели и месяцы) в ожидании «запаздывающих» положительных изменений в других, т. к. каждый человек и семья в целом – «сложные динамические системы с запаздыванием». Работа с социально-психологическими проблемами зависимых и созависимых может быть неэффективной, т. к. при ее построении часто используют объяснение сложных проблем, опираясь на поиск их причин, и поэтому ошибаются в выборе мишеней, целей и средств работы. Чтобы помощь в разрешении проблем стала успешной, необходимо научиться мыслить системно и искать закономерные связи между событиями или процессами, которые на первый взгляд могут оказаться не связанными друг с другом. Когда вы имеете дело с системой, не важно, в какой точке процесса вы начнете работу. Все элементы соединены между собой, поэтому, где бы вы ни начинали, вы обязательно попадете в цикл обратной связи. Анализируя систему, установите ее границы, ориентируясь на цели, которые вы преследуете. Обращайте внимание на повторяющиеся события, которые образуют закономерности.

Благодарность – это признание ценности личности другого человека. В основе благодарности лежат любовь и способность дорожить тем, что имеешь. Очень важно развивать в себе способность быть благодарными людьми и уметь найти, за что мы можем быть благодарны человеку, с которым взаимодействуем, будь то зависимый или созависимый.

Благодарность в действии выражается и через позитивную обратную связь. Последнюю важно давать человеку не только по тем социальным ролям, которые он вынужден исполнять, но и просто ему как личности. Давать обратную связь человеку следует незамедлительно, если мы хотим, чтобы она его чему-то научила, т. е. была эффективной.

Контакт и принятие без критики необходимы, чтобы протекал поиск. Они освобождают мышление и творчество. Критика замораживает процесс мышления.

Позитивная обратная связь усиливает безопасность и облегчает для человека возможность думать. Она включает два компонента – эмоциональный и содержательный. Эмоциональная часть – радость тому, что сказал или сделал человек; содержательная часть – обобщение и возвращение, дополнение, уточнение, структурирование его слов или действий. Если наша эмоциональная реакция скупая, то люди обычно угасают. Важно отслеживать свое состояние и интерес.

Развивающий диалог – это не набор рецептов, годных на все случаи жизни. Это внутреннее состояние души, которое надо в себе развить, построить. Чтобы овладеть возможностями развивающего диалога, надо многое изменить в себе.

Диалог – это не новая педагогическая технология, методика или инструмент, это, прежде всего, *отношение*, новое отношение к себе, другим, к миру. В связи с этим «технические» средства диалога, такие как открытые вопросы; позитивная обратная связь; исследование ситуаций-ограничителей рефлексивного процесса, потребностей; передача ответственности; дополнение, обобщение и возвращение знания в реструктурированном виде и др., являются сами по себе не «золотым ключиком» к решению проблем воспитания, а средствами создания новых межличностных отношений.

Диалог – это также средство преодоления когнитивной беспомощности, восстановление поисковой активности и развитие рефлексивных процессов всех участников взаимоотношений. Люди становятся со-исследователями в диалоге. Их роли принципиально меняются: они вступают в горизонтальные, симметричные демократические отношения. Опираясь на принципы развивающего диалога, стараясь не пропустить ни одного звена в рефлексивной цепочке, пошагово задавая вопросы, побуждая сначала думать, а затем действовать, можно создать условия, в которых человек постепенно станет «делателем собственной жизни» [24; 28].

Задание № 1. Выполнить упражнение «Контакт с интересом»

Комментарий ведущего – Упражнение выполняется с целью расширения понимания возможных сторон взаимоотношения с человеком, с которым существуют трудности в общении. Механизмом такого расширения служит контакт с интересом в диалоге.

Диалог – уникальный социально-психологический феномен межличностного взаимодействия. Он объединяет поведение общающихся, их точки зрения в единое событие, исключает какие бы то ни было формы

насильственного воздействия субъектов диалога друг на друга, повышает ценность духовной доминанты, вытесняющей власть подавления, насилия.

Диалог может состояться только при наличии подлинного интереса общающихся друг к другу. Интерес предполагает поисковую активность, направленную на исследование и выявление наиболее значимых потребностей.

Интерес определяет установление особого контакта, который включает в себя зрительный контакт; радость; физический контакт; договор об удобном времени; открытое проявление своих чувств; равенство позиций; полное внимание; умение найти в человеке то, что нам нравится; личный интерес; признание права человека на разные состояния; отношение дарителя – готовность поделиться. Это умение управлять собственными чувствами и не переносить их на других, принимать негативные чувства; поддержка; рефлексия, которая помогает переоценить свою роль и позицию; обеспечение пространства, в котором можно проявить себя; вера; умение выслушать и понять потребности человека. Если один человек ведет себя таким образом, то создается атмосфера, в которой другой может изменяться. Контакт с интересом создает основу конструктивного взаимодействия с другим человеком [24; 28], позволяет посмотреть на взаимоотношения с человеком, с которым есть трудности в общении, с другой стороны.

Участникам предлагается представить человека, с которым есть трудности в отношениях. При этом надо подумать, какими положительными качествами он обладает, чем он интересен и ценен сам по себе как человек.

Провести обсуждение в тройках. Затем в общей группе поделиться тем, как участники чувствовали себя в процессе выполнения упражнения.

Рекомендуется в будущем, вступая в контакт с этим человеком, вспоминать список и общаться через призму интереса.

Рефлексия занятия – Задается серия вопросов, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

При подведении итогов ведущий подчеркивает, что развивающий диалог может стать таким мировоззрением, которое наполнит взаимоотношения с самим собой, другими людьми и окружающим миром новыми смыслами и ценностями.

ЗАНЯТИЕ 6. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА КАК ИСТОЧНИК ПРОФИЛАКТИКИ/ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Комментарий ведущего – Многие специалисты, занимающиеся проблемой зависимого поведения, выделяют семью и семейную систему как пространство для формирования и развития зависимости. Одновременно семья – это главный объект профилактики возникающей проблемы. Семья воспринимается исследователями как своеобразная арена, на которой

раскрывается многообразный спектр взаимоотношений зависимых субъектов и их родственников, которая создает условия для погружения в зависимость и инициирует необходимость ее преодоления. При этом сама семья, будучи целостной и многофункциональной структурой, в условиях зависимости одного или нескольких родственников организует свою внутреннюю жизнь и внешние социальные связи по определенным законам, подчиняется определенной динамике.

Некоторые авторы в своих исследованиях подтверждают, что родительская созависимость является фактором риска формирования зависимости у детей. В свою очередь, дисфункциональность семьи, например, различного рода стрессовые факторы (зависимость или тяжелая болезнь одного или нескольких членов семьи и т.д.) повышают риск развития созависимости у детей. Следовательно, воспитываясь в созависимых моделях поведения, человек интроецирует их и затем воспроизводит в виде определенных семейных сценариев. Часто он может стать либо зависимым, либо тем, кто будет вступать в отношения с зависимыми людьми. Таким образом, поддержание и развитие созависимости как патологической среды для развития зависимого поведения происходит подобно спирали, усложняясь с каждым новым витком [24].

Таблица 1. Признаки и особенности здоровой и дисфункциональной семьи

Признак	Здоровая семья	Дисфункциональная семья
1. Семья как система	Семья открыта для новых идей, существует для развития каждого человека в семье.	Наблюдается закрытость семейной системы.
1.1. Честность	Члены семьи могут честно и открыто делиться мыслями и чувствами друг с другом.	Ложь и секреты – обычное явление.
1.2. Сотрудничество	Семья работает как одна команда.	Носитель главной проблемы в семье становится ее центром и отвлекает на себя все внимание.
1.3. Личностный рост	В семье создаются условия для роста и развития каждого.	Редко поощряется личностный рост. Члены семьи не замечают интересов друг друга, опасаясь угрозы привычному ходу вещей.
2. Уважение каждого	Важно мнение каждого. Чувства принимаются и	Должно присутствовать обязательное единство

	могут быть выражены здоровым образом.	чувств и точек зрения
2.1. Время	Есть время для каждого члена семьи. Часть времени проводится отдельно, часть посвящается совместным делам.	Время – дефицит. Уделяется мало времени общению, совместным делам, особенно детям.
2.2. Качество времени	Каждому может быть уделено личное внимание, и в делах, и в отдыхе или игре.	Проводимое вместе время сопровождается критикой, контролем, конфликтами.
2.3. Право на отдых и развлечения	Ценность отдыха, развлечений, игр наряду с делами.	Отсутствует баланс труда и отдыха.
2.4. Чувства	Чувства признаются и ценятся, во всем их многообразии. Их можно разделить с близкими.	Выражение чувств табуировано. Выраженные чувства могут оставаться непризнанными. Акцент на гнев, который проявляется деструктивным образом.
3. Правила	Правила семьи гибкие, их можно обсуждать.	Особое значение приобретают власть и контроль, жесткие правила.
3.1. Власть родителей	Гибкая власть, направленная на поддержание порядка в семье. родители делают то, что говорят.	Автократичная, ригидная. Диктат: «Так будет, потому что я так сказал». Склонность родителей к двойным посланиям.
4. Особенности мышления	Вопросы обсуждаются гибко, могут быть рассмотрены с разных точек зрения.	Для членов семьи характерно «негативное» мышление в форме когнитивной ригидности.
5. Роли в семье	Роли в семье выбираются, а не навязываются.	В семье существуют жесткие правила и роли.
6. Границы	Границы основаны на взаимном уважении.	Для членов семьи характерно взаимное нарушение личных границ как внутри семьи, так и во внешней среде.
7. Взаимоотношения	Поощряется свобода восприятия, мысли,	Недостаток теплых взаимоотношений.

	выбора, творчества. Признаются права каждого на потребности, желания, мечты.	
8. Внутрисемейная коммуникация	События и чувства обсуждаются. Каждый член семьи имеет уникальную ценность.	Характеризуется частыми конфликтами.
9. Решение проблем	Проблемы признаются и решаются.	Отрицание проблем, поддержание иллюзий
10. Обращение за помощью	Семья может обратиться за помощью. Проблемы не скрываются, а решаются	Характерно поддержание «фасада семьи» как видимости благополучия.

Дети в дисфункциональной семье

Обычно в дисфункциональных семьях взрослые стремятся достаточно жестко управлять ребенком. Они определяют, что правильно в жизни, а что неправильно (причем чаще всего слова у них расходятся с действиями). Преобладает авторитарный стиль воспитания. Присутствует эмоциональная дистанция между одним (или обоими) родителями и детьми. Воля ребенка воспринимается как упрямство, а следовательно, она должна быть сломлена. Выше всего ценится послушание как главная добродетель. Как следствие физического или эмоционального насилия, у детей развивается выученная беспомощность, которая в дальнейшем может вызывать у них стремление попадать в положение жертвы и определять склонность к созависимым отношениям [24].

Дети в дисфункциональных семьях «живут в постоянном страхе, несут на себе слишком большую ответственность, испытывают недостаток самоуважения, стыд, гнев, обиду, чувствуют себя нежеланными и ненужными» [24].

Кроме того, специалисты выделяют специфические роли или «маски» детей, которые могут формироваться в дисфункциональных семьях. Это четыре основные роли: «герой», «козел отпущения», «клоун» и «потерянный ребенок». Для каждой из этих ролей характерны свои особенности: мотивирующие чувства, симптомы, выгода для индивида, выгода для семьи и последствия пребывания в этой роли [24].

1. Герой

Герой является поддержкой внутри семьи и добивается успехов вне дома. Для него характерны сверхответственность, стремление к сверхдостижениям, перфекционизм, поиск одобрения и похвалы. Иногда именно он становится единственным источником поддержания самоуважения и чувства собственного достоинства дисфункциональной семьи. Однако за внешним фасадом благополучия, успеха и уверенности в себе скрываются страдания, чувства неполноценности и вины [24].

Только через новые достижения такой ребенок получает позитивное внимание со стороны семьи, не чувствуя ценности собственного «я». Как пишет об этом Ш. Вегшейдер-Круз, «являясь частью напряженной дисфункциональной системы, Герой чувствует себя обязанным что-то делать, чтобы восстановить равновесие, чтобы компенсировать недостатки системы и уменьшить общие страдания, чтобы уменьшить свои собственные. И именно этой неосуществимой мечте Герой посвящает свою жизнь». [24].

Ко времени, когда Герой вырастет, у него, как правило, уже имеется довольно большой опыт заботы о других. Поэтому выбор такого человека часто связан с помогающими профессиями: врач, психолог, социальный работник, священник и так далее. В личных отношениях такие люди подсознательно выбирают себе в спутники такого человека, о котором они могут заботиться. И дисфункция, как правило, выходит на новый виток.

При обращении за помощью Герой может успешно начать заботиться о себе, изучать и реализовывать свои потребности, учиться открытости и требовательности в отношениях с другими людьми, установлению здоровых границ.

2. Козел отпущения

Лучше всего можно понять поведение Козла Отпущения, если рассматривать эту роль как противоположную Герою. Можно сказать, что в семейной системе Герой реализует «героические» возможности, а Козел Отпущения – все, что осталось: он непослушный, безответственный, попадает в неприятности и приносит семье бесчестие. Для него может быть характерно девиантное поведение, правонарушения, в том числе употребление алкоголя и наркотиков, или развитие какой-либо другой зависимости.

На самом деле роль Козла Отпущения таким парадоксальным образом способствует реализации важной цели: отвлечению внимания от главной проблемы семьи (зависимость, тяжелая болезнь, конфликтные отношения и так далее), а сам он получает негативное внимание, которое для него переживается как все же лучшее, чем полное отсутствие внимания [24].

При этом внутри у такого ребенка растет чувство обиды, ощущение, что он заботится о семье, а семья о нем не заботится. В результате его поведения патологический потенциал дисфункциональной семьи усиливается, а сам он к моменту взросления полностью утрачивает чувство собственного достоинства как для себя самого, так и для других людей. Если такой человек не получит помощи, он будет двигаться по пути саморазрушения. И с большой долей вероятности может стать зависимым.

Однако, в обратном случае, получив помощь, он может иметь хорошие возможности для избавления от роли, начать преобразовывать энергию своего деструктивного поведения в плодотворную заботу о себе и о других.

3. Клоун («шут»)

Это ребенок, который однажды усвоил, что смешить других может быть выгодно: так он высвобождает свое внутреннее напряжение и получает некоторое положительное внимание. Он часто гиперактивен, постепенно все чаще прибегает к своим кривляниям в сложных ситуациях. Позже в школе

такой ученик веселит весь класс, становится «душой компании», или наоборот, может раздражать своим поведением, надоедать, но игнорировать его невозможно.

Преобладающее скрытое чувство этого ребенка – страх. А поведение Клоуна дает ему возможность какое-то время контролировать ситуацию, освобождаться от страха и чувствовать безопасность. Он длительное время может оставаться инфантильным, и эта позиция, поддерживаемая окружением, накладывает на все аспекты существования человека серьезные ограничения, приводя к эмоциональным нарушениям и задержкам в развитии.

При оказании клинико-психологической помощи необходимо учитывать, что развитие и взросление такого ребенка требует времени. При наличии профессиональной и групповой поддержки он может научиться новым реакциям и обрести спокойствие [24].

4. Потерянный (забытый) ребенок

Потерянный ребенок пытается по-своему приспособиться к дисфункциональной ситуации: он «теряется», то есть становится одиночкой, уходит в мир своих фантазий, чувствуя себя более комфортно с самим собой. Для семьи может быть удобно то, что ребенок не предъявляет к ней своих требований, и это становится облегчением. Потерянный ребенок оказывается в большей изоляции, чем другие дети, отказываясь от любых, в том числе и положительных взаимодействий внутри семьи.

Такое пренебрежение не является преднамеренным, но ребенок переживает это так, что он не имеет какой-либо ценности или значимости. В начале он может находить некоторое утешение, уходя в мир своих фантазий, но постепенно внутри него нарастает чувство одиночества. Когда он взрослеет и включается в социум, он, как правило, чувствует себя чужим, посторонним, несоответствующим. Он застенчив, стремится к уединению [24].

Будучи воспитанным в атмосфере, где от него ничего не ждут и возможно, не замечают, Потерянный ребенок ничего не ожидает сам от себя. Он не развивает свои потенциалы и без получения помощи уходит в социальную изоляцию, а нередко и в зависимость.

Если Потерянный Ребенок обращается за помощью, его шансы на успех очень велики: он учится быть независимым и полагаться на свои силы, свободен от нереалистичных ожиданий, как правило, имеет достаточно широкий круг интересов, которые могут дать ему удовлетворение и радость. Все это является надежной основой для построения чувства собственного достоинства и плодотворной счастливой жизни [24].

Кому какая роль достанется, определяется больше не личностными качествами конкретного ребенка, а положением в семье. Безусловно, это не является осознанным процессом, а скорее происходит бессознательно. Разрушительное действие описанных ролей заключается в самом факте их разыгрывания, в вынужденности ребенка встраиваться в деструктивную семейную систему под влиянием, с одной стороны, условно внешних неосознаваемых семейных процессов, а с другой стороны – под влиянием собственных потребностей (в первую очередь, во внимании), которые

невозможно удовлетворить здоровым образом. При этом человек, играющий роль, не может быть честным ни с самим собой, ни с другими [24].

Роли детей в семье могут сменяться, когда меняются обстоятельства, или когда роль начинает доставлять человеку сильные неудобства. И здесь особенно важно подчеркнуть, что речь идет не о конкретных людях, а о моделях поведения. Но в целом, дисфункциональная семейная система достаточно неподвижна, и благодаря этому дети могут оказаться привязанными к одной роли. В таком случае личностный потенциал каждого из них деформируется в соответствии с их ролями, и тогда они действительно могут стать теми, кого они играют.

В случае, когда семья не получает помощь в решении своей основной проблемы, роли могут полностью захватывать людей. Фактически, они становятся зависимы от этих ролей, начинают воспринимать их как необходимые для выживания, продолжая играть эти роли и во взрослом возрасте[24].

Задание № 1. Просмотр и обсуждение:

•мультитипикационного фильма «Энканто», США (реж. Байрон Ховард, Джаред Буш, 2021),

Пример авторского размышления о мультитипикационном фильме [24].

В самом начале фильма мы видим семью Мадригаль, которую представляет девочка из младшего поколения – Мирабель. Самой Мирабель около 15-16 лет, она веселая, задорная и очень ответственная.

Она с большой любовью и гордостью рассказывает о своей семье. Мы видим очень красивый фасад.

Глава семьи – бабушка, Альма. Она потеряла мужа на войне, когда они бежали от наступления, имея на руках грудных тройняшек. В этот момент ей и детям было даровано волшебство в виде свечи. У них появилось сказочное место для жизни – Энканто – долина, окруженная горами, Касита – одушевленный дом, который помогает всей семье, а каждый из детей получил волшебный дар, который, с точки зрения бабушки, необходимо использовать для того, чтобы быть полезным людям, «чтобы семья гордилась».

Если говорить о ролях и функциях в этой семье, то роль главы семьи, безусловно выполняет бабушка. И основная ее функция – это контроль. За этим контролем стоит очень сильный страх – лишиться единственной опоры, которая осталась у нее после смерти мужа – волшебства, и страх потерять своих детей.

Все остальные члены семьи живут под гнетом этого контроля, направляя свой волшебный дар на то, чтобы быть полезным семье и ни в коем случае не разочаровать бабушку.

В семье есть несколько «детей-героев». Это мама Мирабель, Джульета, одна из «тройняшек». Ее еда лечит разные заболевания. Она старается помочь всем, кто к ней обращается, но внутри у нее есть страх, что она недостаточно хороша (мы видим это ближе к развязке фильма).

Пепа – ее настроение влияет на погоду. Пепа тоже должна быть в хорошем настроении и дарить всем только солнце и тепло. Дождь или гроза воспринимаются и ей самой, и окружающими как что-то крайне неприятное и нежелательное, и это – пример того, что в семье запрещено проявлять свои истинные чувства.

Луиза – одна из старших сестер Мирабель, очень сильная девушка, которая всегда готова помочь каждому, кто к ней обратиться, ведь «мы не чужие люди, и тогда ... хорошо всем будет». Она готова в прямом и переносном смысле нести груз других, как бы велик он ни был. Внутри у Луизы страх проявить слабость, "подвести семью".

Другой "ребёнок – герой" - это Исабелла. Она "строит из себя куклу, идеальную принцессу, чтобы угодить семье", даже готова выйти замуж по расчёту, исполняя волю бабушки. При этом внутри у неё много бурных чувств, которые ей приходится сдерживать.

Есть в этой семье и "шут": это представитель младшего поколения, Камило. Он имеет дар превращаться в любого человека и использует этот дар как в полезных целях, так и для развлечения.

Третий ребёнок Альмы и Педро из "тройняшек" – Бруно. Он играет роль "козла отпущения". Его дар – предсказывать будущее, и часто эти события неблагоприятны. Но люди его предсказания воспринимают так, что обвиняют в происходящем самого Бруно. В конце концов, он уходит из семьи, становясь "невидимым ребёнком", совмещая две роли: о нем нельзя говорить, это запрещено ("не упоминай Бруно"), при этом выясняется, что он живёт внутри дома, ест за стеной кухни, как бы вместе со всеми. Это даёт ему иллюзию, что он всё ещё часть семьи, которую он очень сильно любит. Внутри у него много вины и боли, одиночество, вера в то, что он действительно плохой и не может быть полезным своей семье, всем мешает.

На момент времени, который показан в мультфильме, существует и главный семейный секрет: волшебство слабеет и может исчезнуть. Все члены семьи, которые что-то об этом знают, ни с кем не могут обсудить этот вопрос.

Наконец, Мирабель. Когда пришло ее время получить волшебный дар, бабушка рассказала ей историю появления волшебства и о том, что дар необходимо использовать на пользу другим, «чтобы семья могла гордиться». Мирабель не получила волшебного дара. Это сделало ее одновременно «козлом отпущения» и «невидимым ребенком». Само событие усилило страх бабушки о том, что волшебство может исчезнуть. Что бы ни делала Мирабель, этого всегда недостаточно для бабушки. Все к ней относятся как к «ущербной», к той, «которая единственная из всей семи не имеет волшебного дара» (при этом почему-то не берется в расчет, что волшебного дара нет ни у самой бабушки, ни у мужей Джульеты и Пепы). Все, что делает Мирабель, она посвящает тому, «чтобы семья ей гордилась». Она стыдится рассказывать, что у нее нет волшебного дара, и вообще как-то это обсуждать с посторонними людьми. В разговоре с мамой она говорит о том, что всего, что она ни делает, недостаточно («ведь у меня нет волшебного дара»), то есть она восприняла

внутри себя отношение других людей. Она тоже хочет быть героем, и по факту становится им.

Именно она – тот человек, рядом с которым другим членам семьи становится возможным проявиться во всей полноте, проявить и выразить свои истинные чувства, раскрыться и понять, чего они хотят на самом деле. Она «видит, слышит, чувствует», принимает каждого человека таким, какой он есть, дает дару каждого проявиться так, как это задумано, без ограничений, наложенных идеями «пользы», именно потому, что она убеждена: «ты больше, чем твой дар».

В каком-то смысле семейный сценарий повторяется в этой истории, выходя по спирали на более высокий уровень. Мирабель при этом становится преемницей бабушки. Бабушка в свое время пережила смерть мужа и крах своих надежд. Это событие стало началом волшебства в этой семье, однако волшебные дары воспринимались узко, в перспективе служения семье и сообществу Энканто. Потеря волшебства, проживание самого главного своего страха, и слова Мирабель дают бабушке возможность вернуться в прошлое, переоценить свою жизнь и как будто увидеть каждого из своих детей и внуков новыми глазами. И она понимает: «вы сами волшебство».

Мирабель также переживает крах привычного уклада, потерю волшебства и семейных связей. Однако ее способность по-настоящему видеть и понимать каждого дает ей возможность понять бабушку, и не просто простить ее, но обрести истинную благодарность в сердце (возможно, здесь проявляется парентификация). Происходит примирение, появляется возможность принимать помощь (ведь до этого только семья Мадригаль помогала жителям поселка, а теперь все жители приходят на помощь семье Мадригаль). И после объяснения и постройки нового дома общими силами Мирабель дают «ее ручку» и говорят: «ты истинный дар, Мирабель, наспусти».

И в этот момент Мирабель наконец видит «себя, всю себя». Волшебство возвращается, и в центре этой семьи оказывается именно Мирабель, как человек, который видит, слышит и чувствует каждого и, вероятно, готов принять эту ответственность в будущем.

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение основных идей, которые высказали участники занятия. Акцент делается на обретении взгляда на родительскую семью с точки зрения взрослого зрелого человека. Благодаря анализу незавершенных переживаний, болезненных чувств детства, осознанию родительских наставлений приближается готовность простить родителей. Такого рода индивидуальное психологическое исследование расширяет представления о свободном выражении себя в условиях созависимости [24].

ЗАНЯТИЕ 7. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ КАК ПРОТЕКТОР ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Задание 1. Упражнение «Новое и хорошее»

Цель упражнения – сфокусировать сознание участников на настоящем моменте, вывести их из «тоннельного» мышления, раскрыть ресурсы, которые присутствуют в жизни уже сейчас, на фоне проживания трудной жизненной ситуации.

Комментарий ведущего – Целесообразно привести высказывание Ф. Перлза «Сознание всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия» [20, с. 31].

Человек, который обращается за психологической помощью и поддержкой, редко способен полностью присутствовать в настоящем. Чаще всего он поглощен трудностями, возникшими в прошлом, и страхами, которые он связывает со своим будущим.

При этом, как пишет Ф. Перлз, именно «... «сейчас» поддерживает нас в настоящем времени и напоминает о том факте, что только в настоящем возможно какое-либо переживание» [20, с. 31]. Только в настоящем, в моменте «здесь и сейчас» для человека становится возможной осознанность жизни, контакт с окружающим и своим внутренним миром, присутствие как чувство сопричастности происходящему, а также выбор, начиная от мелких повседневных решений и заканчивая ответами на глобальные экзистенциальные вопросы [20, с. 31].

Чтобы осознать момент «здесь и сейчас», участникам предлагается вспомнить что-то новое и хорошее за выбранный ими период времени. Полнота переживания настоящего момента всегда связана с переживанием какого-то временного периода. Фиксация на том, что хорошее и новое происходит в их жизни, в текущее время (или если трудно – за какой-то период, вчера, в течение недели или месяца и т.д.) помогает участникам концентрироваться на настоящем.

Работа проводится в тройках. Каждый участник рассказывает о том, что нового и хорошего произошло у него в жизни за выбранный им период времени.

Затем в общем обсуждении задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Насколько легко вам было? Или были трудности?

Что показало вам упражнение?

Насколько упражнение было для вас полезно, ценно?

Ведущий подводит итоги упражнения, говоря о важности тренировки состояния «здесь и сейчас». С участниками обсуждаются варианты, что им помогает «быть в моменте», ощущать ценность жизни (например – физическая активность, дыхательные упражнения, упражнения на осознание себя, на контакт со своим телом, молитва, сеансы медитации и т.д.) [24].

Задание № 2. Просмотр и обсуждение:

- мультипликационного фильма «Увенчанный огнем», США (реж. Mike Dasko, 2009)
- короткометражного фильма «Чай», Россия (реж. Анна Кузьминых, 2016)
- мультипликационного фильма «Судьба», США, («Destiny», реж. Фабьен Вейбель, 2012)
- мультипликационного фильма «Паровозик из Ромашково», СССР (реж. Владимир Дегтярев, 1967)

По каждому фильму задается серия вопросов, на которые участникам предлагается ответить:

Какие мысли, чувства, переживания возникали у вас в процессе и после просмотра данного произведения?

Подводя итоги, ведущий повторяет основные идеи, которые высказали участники занятия, а также дает свой собственный комментарий. Акцент при этом делается на внимательном отношении к своему внутреннему миру, возможности изменения отношения к трудным жизненным обстоятельствам и жизненным ориентиров. Работа над собой может способствовать изменению самой ситуации.

Проводится дискуссия о тех духовно-нравственных ценностях, которые обучающиеся считают важными для себя.

Рефлексия занятия – Задаются вопросы, на которые участникам предлагается ответить.

Что сегодня было важно?

Какие открытия?

Как Вы себя чувствуете сейчас?

Подведение итогов ведущим предполагает обобщение основных идей, которые высказали участники занятия. Акцент делается на духовно-нравственной сфере как неотъемлемой части личности человека. Обсуждается, что духовно-нравственные ценности, обретение духовного смысла жизни, переживание жизни как наполненной смыслом и ценностью может стать для человека протектором формирования и развития зависимого поведения.

Проводится повторная диагностика аддиктивной склонности с использованием методики «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин) [6], а также уровня тревоги и депрессии с использованием методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS, A.S. Zigmond, R.P.Snaith) [18].

Также студентам предлагается написать максимально подробный отзыв об участии в программе, с акцентом на темы и упражнения, которые запомнились и понравились больше всего.

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам: высшее образование по направлению «Психология». Этика предполагает также осознание специалистами границ

своей профессиональной и личностной компетентности в вопросах зависимого поведения, семейной и социальной психологии.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет», иное)

Для проведения программы необходимо оборудование для проигрывания художественных и мультипликационных фильмов (персональный компьютер, проектор или телевизор).

Аудитория, в которой участники могут свободно передвигаться, в том числе работать в тройках.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки, иное).

Для реализации программы необходима возможность доступа к предложенным художественным и мультипликационным фильмам (например, доступ в какой-либо онлайн-кинотеатр).

11. Сведения о практической апробации программы

Апробация программы профилактики зависимого поведения была проведена в 2024-2025 у.г. Результаты были представлены на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития» 23-24 апреля 2025 г. [25].

В ходе изучения личностных особенностей студентов 2-3х курсов бакалавриата, их склонности к девиантному (в том числе зависимому) поведению с использованием методики «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов) обследовано 120 человек.

- У 13% (16 чел.) выявлены умеренный и выраженный риски развития аддиктивного поведения.
- Выявлена группа студентов с высоким субъективным уровнем тревоги (18% – 21 чел.).
- Даны индивидуальные рекомендации каждому участнику исследования.

Далее был проведен ряд групповых профилактических занятий с элементами тренинга. В занятиях принял участие 161 человек.

Также был записан цикл видеопередач «Простая психология: мнение эксперта. Профилактика зависимого поведения».

Ч. 1. Потребности. Желания. Мечты.

YouTube: <https://youtu.be/RCtsp4VEWzs>

ВК: https://vkvideo.ru/video-3692_456241343

Дзен: https://dzen.ru/video/watch/6797bf80d95f23579add466a?share_to=link

Рутюб: <https://rutube.ru/video/a37071892dc3786373a36482fc7011e6/?r=wd>

Ч. 2. Личные границы.

YouTube: <https://youtu.be/5UBH5dfpymw>

ВК: https://vkvideo.ru/video-3692_456241348

Дзен: https://dzen.ru/video/watch/67adc3b8d7cef01d5e6b6b48?share_to=link

Рутюб: <https://rutube.ru/video/37dc792a6bba44866da07f10e56a9b60/?r=wd>

Ч. 3. Ответственность.

YouTube: <https://youtu.be/Onc3Pp3kqrA>

ВК: https://vkvideo.ru/video-3692_456241376

Дзен: <https://dzen.ru/video/watch/67cb06cd9271e24bd6b261f0>

Рутюб:

https://rutube.ru/video/private/653dfb05dd1f06c568a7cd9a3c73b727/?p=qxabBqndV3KkSvvYs_5fmA

Ч. 4. Профилактика зависимости в призме развивающего диалога.

https://youtu.be/c_tEcEJ1viE

https://vkvideo.ru/video-3692_456241421

<https://dzen.ru/video/watch/6822d6227d3fe171d81b5810>

<https://rutube.ru/video/2f8612c4001984f60c98ec73b0af78ff/>

Записи передач размещены на всех онлайн-платформах Академии Достоевского. Ссылки предложены студентам-участникам исследования в индивидуальных рекомендациях.

Список литературы

1. *Амбалова С.А.* Основные критерии эффективности психокоррекционной работы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т.10. № 1 (334). С. 315-317.
2. *Бурлачук Л.В., Грабская А.С., Кочарян А.С.* Основы психотерапии: Учебн. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. педагогика» К.: Ника-Центр; М.: Алетея, 1999. 320 с.
3. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1982. 504 с.
4. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ; Астрель, 2007. 238 с.
5. *Гусейнов Р.Д., Гусейнова И.С., Пирмагомедова Э.А.* Психологические особенности современного студенчества // Проблемы современного педагогического образования. 2020. 67-3. С. 250-254.

6. Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению / Под общ. ред. Иониной О.В. Тула: ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019. 39 с.

7. Дубровина Л.А., Кузина А.А. Изучение склонности к аддиктивному поведению у современных подростков // Сборник статей VII Международной научно-практической конференции «Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации», Пенза, 05 июня 2019 года: в 4 частях. Часть 4. С. 179-181.

8. Зависимое поведение: клинико-психологические аспекты профилактики и коррекции. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. С.182.

9. Ильченко В.В., Ситников В.Л. Личностные особенности студентов с разным уровнем психологического благополучия // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2024. Т. 47. С. 34-47. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.34>

10. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.

11. Кудрячкова А.Р. Особенности психологического времени личности студенческой молодежи // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, РАО, 23–24 апреля 2025 г. / под ред. В.С. Басюка, Е.Ю. Брель, С.В. Гани, З.Р. Хайровой, И.И. Алавердашвили. Москва: РАО, 2025. 401 с. С. 32-35.

12. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная / Вступ. ст., коммент. И примеч. Е. В. Левченко / Отв. ред.: Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева. СПб., 2001. 288 с.

13. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Речь, 2007. 256 с.

14. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2019. 200 с.

15. Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). М.: МЕДпресс-информ, 2003. 327 с.

16. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. 445 с.

17. Меновщиков В.Ю. Эффективность консультирования и психотерапии в интернет: выбор критериев в медицинской и психологической парадигмах // Психологическое консультирование онлайн. 2010. № 4. URL: <https://counseling.su/f/psyconsonline-004.pdf>

18. Морозова М.А., Потанин С.С., Бениашвили А.Г., Бурминский Д.С., Лепилкина Т.А., Рупчев Г.Е., Кибитов А.А. Валидация русскоязычной версии Госпитальной шкалы тревоги и депрессии в общей популяции. Профилактическая медицина. 2023; 26(4):7-14.

19. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. Под ред. А.А.Бодалева М.: «Институт практической психологии». Воронеж: МОДЭК, 1998 362 с.

20. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии: [Пер. с англ.] Москва : Либрис, 1996. 240 с.
21. *Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 240 с.
22. Психологические основы саморегуляции: Метод. указания / Сост. Т.М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, 2002. 24 с.
23. Психотерапия: Учебник для вузов. 4-е изд. /Под ред. Б.Д. Карвасарского СПб.: Питер, 2012. 672 с.
24. *Стряпухина Ю.В., Посохова С.Т.* Клинико-психологическая помощь родственникам зависимых: учебно-методическое пособие. СПб.: РХГА, 2025. 288 с.
25. *Стряпухина Ю.В.* Особенности профилактики зависимого (аддиктивного) поведения студентов бакалавриата в рамках деятельности академического центра психологической помощи // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, РАО, 23–24 апреля 2025 г. / под ред. В.С. Басюка, Е.Ю. Брель, С.В. Гани, З.Р. Хайровой, И.И. Алавердашвили. Москва: РАО, 2025. 401 с. С. 250-255.
26. *Холмогорова А.Б., Казаринова Е.Ю., Рахмаина А.А.* Позиция обучающихся в учебной деятельности и предпочитаемый ими контент в интернете как факторы проблемного использования пространства Всемирной сети // Психологическая наука и образование, 2022. Т. 27. № 3. С. 104-116. doi:10.17759/pse.2022270308
27. *Холмогорова, А.Б., Клименкова, Е.Н.* Способность к эмпатии в контексте проблемы субъектности. Консультативная психология и психотерапия, 2017. 25(2). 75–93. <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250205>
28. *Чеснокова Е.Н.* Метод построения развивающих диалогических отношений «учитель – ученик» : дис. ... канд. психол. наук. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2005.
29. *Чеснокова Е.Н.* Структура и функции развивающего диалога в образовании // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Т.5. № 12. С. 71-83.

Приложение 1. Список фильмов, рекомендуемых для просмотра и обсуждения в программе

В программе используются различные психологические методы и техники. Одним из них является кинотерапия. На занятиях и в качестве домашних заданий участникам предлагается просмотр тематических мультипликационных и художественных фильмов. Далее на встречах происходит обсуждение мыслей, чувств, переживаний, инсайтов, которые возникли у участников в процессе просмотра видео.

Кинотерапия является экологичной, доступной, выступает тонким инструментом для диагностики бессознательной сферы и способна обойти цензуру сознания. Всё это делает кинотерапию высокоэффективным методом психологической помощи.

В процесс консультирования и психокоррекции возможно включать просмотр тематических художественных, короткометражных или мультипликационных фильмов, а также видеороликов с последующим анализом, обсуждением и проработкой возникающих у клиента реакций, чувств, особенностей. Кинотерапия может помочь клиенту научиться понимать себя и окружающих, осознать свои собственные потребности, разделять зоны ответственности. Объединяя ресурсы искусства и культуры, кинотерапия является ступенью для перехода на другой этап развития личности клиента.

Основные цели психологического сопровождения с использованием кинотерапии:

1. Эмоциональная переработка и переосмысление клиентом актуальных в настоящее время жизненных ситуаций, проблем.
2. Осознание структуры собственных потребностей, желаний, интересов, мотивов, защитных механизмов.
3. Развитие способности к самонаблюдению, формирование позиции объективного наблюдателя.
4. Поиск внутренних ресурсов, развитие искренности в проявлении эмоций, эмпатии.
5. Духовное развитие клиента.
6. Формирование позитивного мышления, способности увидеть многомерность своих мотивов и мотивов других людей.

Сеанс кинотерапии можно разделить на несколько этапов.

1. Подготовительный этап, включающий в себя выбор психологом художественного, короткометражного или мультипликационного фильма, видеоролика (желательно не более 120 минут) с учетом круга проблем, особенностей клиента, и составление программы занятия. Фильм должен являться высокохудожественным произведением и иметь четкую тематическую линию.

2. Непосредственный совместный просмотр фильма.
3. Обсуждение фильма.

На данном, заключительном этапе участникам занятия можно задать вопросы о том, что больше всего запомнилось в фильме, попросить их поделиться своими впечатлениями. Наибольшее внимание уделяется при этом главным героям. Имеют важное значение любые мысли, чувства, реакции клиента, вызванные теми или иными персонажами и их действиями. При просмотре фильма человек может отождествлять себя с одним из героев, если ему близко настроение персонажа или жизненная ситуация, обыгранная на экране. Анализ поведения, мотивов поступков героев могут помочь человеку осознать и озвучить те свои идеи, которые ранее ему было трудно выразить словами [24].

Потребности, желания, мечты

- 1) видео «Склад», СССР (автор юмористической миниатюры – М.М. Жванецкий, исполняют Р.А. Карцев, В.Л. Ильченко, 1987 год)
- 2) Художественный фильм «Ешь, молись, люби», США («Eat, Pray, Love», реж. Райан Мерфи, 2010).

Права и границы

- 3) Мультфильм «Выкрутасы», СССР (реж. Гарри Бардин, 1987)
- 4) Мультфильм «Игра», СССР («КиевНаучФильм», реж. Ирина Гурвич, 1985)
- 5) Мультфильм «Добро пожаловать», СССР («Свердловская киностудия», реж. Алексей Караев, 1986)

Ответственность в современном мире

- 6) Мультфильм «Пуповина», Украина (реж. Александр Бубнов, 2018)
- 7) Мультфильм «Ням-ням», СССР (Молдавская республика, реж. Валерий Курту, 1986)
- 8) Мультфильм «Про Сидорова Вову», СССР (реж. Эдуард Назаров, 1985)
- 9) Художественный фильм «Приходи на меня посмотреть», Россия, (реж. Олег Янковский, Михаил Агранович, 2000).
- 10) Короткометражный фильм «Собачий день», Россия (реж. Роман Отырба, 2015)
- 11) Художественный фильм «Трясина», СССР (реж. Григорий Чухрай, 1977)
- 12) Художественный фильм «Пианистка», Австрия, Франция, Германия (фр. «La Pianiste», реж. Михаэль Ханеке, 2001)

Развивающий диалог как универсальная система отношений

- 13) Мультфильм «Должность» Аргентина («El empleo», реж. Сантьяго Грассо, Патрицио Гэбриел Плаза, 2008)

Баланс целей как профилактика зависимого поведения

14) Художественный фильм «Отпуск в чистилище», Франция («Vacances au purgatoire», реж. Марк Сименон, 1992).

**Семейная система как источник профилактики/ развития
зависимого поведения**

15) Мультфильм «Энканто», США (реж. Байрон Ховард, Джаред Буш, 2021)

16) Мультфильм «Варежка», СССР («Союзмультфильм», реж. Роман Качанов, 1967)

17) Художественный фильм «Побег из брака», Нидерланды (гол. «De beentjes van Sint-Hildegard», реж. Johan Nijenhuis, 2020)

**Духовно-нравственные ценности как протектор зависимого
поведения**

18) мультипликационный фильм «Увенчанный огнем», США (реж. Mike Dasko, 2009)

19) Короткометражный фильм «Чай», Россия (реж. Анна Кузьминых, 2016)

20) Мультфильм «Судьба», США, («Destiny», реж. Фабьен Вейбель, 2012)

21) мультипликационный фильм «Паровозик из Ромашково», СССР (реж. Владимир Дегтярев, 1967)

22) Художественный фильм «Я на перемотке», Россия (реж. Никита Владимиров, 2022)

23) Художественный фильм «Поллианна», Великобритания («Pollyanna», реж. Сара Хардинг, 2003)