

ходили один раз в неделю, по субботам – с 14 часов 00 минут до 16 часов 00 минут.

Результаты исследования данной дипломной работы позволили качественно обновить организационные и содержательные аспекты психологического сопровождения личностного развития сотрудников; позволили решить эмпирические задачи в консультативной, тренинговой и коррекционной практике при оказании психокоррекционной помощи сотрудникам.

Е.А. Писарева
МГУ им. М.В.Ломоносова, Москва

Психотехника «Походка» как путь к образу Я

Одним из важнейших принципов телесно-двигательной терапии (ТДТ) является положение о том, что психика и тело тесно взаимосвязаны и оказывают огромное влияние друг на друга. Изменения на телесном уровне неразрывно ведут к изменениям на уровне психическом, главным образом, сознательном, где не последнюю роль играет изменение в структуре самосознания личности. Одной из задач танцевально-двигательной психотерапии является восстановление диалога с самим собой, т.е. клиент должен научиться понимать язык своего тела; другой же задачей ТДТ является достижение самоосознавания путем исследования реакций тела и его действий (И.В. Бирюкова). Этим задачам и отвечает рассматриваемая мною психотехника «Походка».

Будет, наверное, неправильным сказать, что сама идея этой методики пришла мне «невзначай»...любой новой идее предшествует целый ряд мыслительных актов, и порою, выходящих за рамки сознания. А в ТДТ – это и многодневные (и даже годовые) исследования тела. Но так получилось, что именно услышанная мною музыка «подкинула» мне идею о выстраивании различных образов через соответствующие походки. Музыка гармонично подходила для того, чтобы шагать...Но шагать как? Быстро или медленно, резко или плавно, четко или уклончиво? В академической науке я активно занимаюсь феноменом застенчивости,

и поэтому первый образ, который у меня возник – был образ застенчивого человека. Я представила себя стесненной, сутулой, занимающей как можно меньше места в пространстве, медленно и нерешительно ступающей, без обозначенной траектории движения. Как я смотрела на других людей? С украдкой и интересом узнать, что ТАМ У НИХ ПРОИСХОДИТ, но, встречаясь с взглядами других людей, тут же склоняла голову и потупляла глаза...я чувствовала, как от страха бешено колотится сердце, и как дрожат руки, а вместе с тем, так интересно, что ТАМ ПРОИСХОДИТ У ДРУГИХ. Я поняла, что через походку застенчивого мне легче понять таких людей, феноменологически проникнуться в их сущность. Прочувствовав себя застенчивой во всем теле, в осанке, наклоне головы, в скромном взгляде, я больше прониклась в сущность застенчивого человека, и я стала наравне с ними, что помогает мне с ними выстраивать понимающий диалог.

Следующим моим образом был раскрепощенный подросток. Это так приятно: размахивать руками, БЫТЬ СВОБОДНЫМ ТЕЛОМ, широко ходить, переваливаясь с ноги на ногу, весело мотать головой и чувствовать себя «крутым пацаном». Наплевать на правила и законы! Они существуют для того, чтобы их нарушать – банально? Но так весело это прочувствовать своим телом, прочувствовать большие пружинистые шаги, свободное качание в корпусе, незажатость и незамаскированность своего тела в формате делового общения. Я почувствовала, что этого мне, наверное, и не хватало...такого попустительского шага, бессодержательной напыщенности и чувства «крутизны», подвластности окружающего мира.

Далее я представила себе человека, который куда-то постоянно спешит, он быстр и стремителен в своих движениях, он разговаривает по телефону, и чтобы лучше слышать собеседника наклоняет корпус вперед, а ноги быстро попеременно перемещаются по земной поверхности, еле поспевая за расписанием рабочего дня своего хозяина. Он не обращает внимание на окружающих, его взгляд сосредоточен на

данной проблеме, весь мозг его кипит от кучи дел и кипы бумаг. Но он ловко лавирует среди других людей и окружающих предметов, он предельно расчетлив и в своих движениях не теряет ни минуты. Для меня было очень сложно быть бегущим по волне мировой экономики человеком, и, проиграв его, я пожелала не примерять больше эту рубашку в своей жизни.

От следующего образа, в противовес предыдущему, я получила настоящее удовольствие. Я представила себя девушкой-кокеткой, которая знойным только начинающимся летним вечером медленно, но очень аккуратно и женственно, прогуливается по улице, стреляя глазками и оставляя «эйдетический» след в памяти мужчин на несколько секунд. Безумно приятно чувствовать себя «самой обаятельной и привлекательной» и чувствовать, что у твоих ножек мечтает оказаться каждый мужчина, что твоя обворожительная улыбка и твой таинственный краткосрочный взгляд приковывают к стенке даже самого требовательного к девушкам мужчину. Я чувствовала легкость в движении и желание останавливаться на пару секунд, дабы удостовериться, что все обратили на меня внимание. Как будто мое движение – контроль: останавливаясь, я обзираю происходящее вокруг меня и как прибор на автомате сличаю «готово» и иду дальше. Что и говорить, как вдохновляюще действует чувствование себя настоящей женщиной в представлении мужчин!

А теперь можно почувствовать себя и успешным мужчиной, причем успешным на все 32 зуба! Походка небыстрая, но уверенная и с прямой осанкой, подбородок немного приподнят. Взгляд интересный и изучающий происходящее вокруг. Улыбаюсь я широко, ненавязчиво и притягательно. Мне не надо никуда спешить: ведь все уже обеспечено. Я иду так, как будто на плече у меня пиджак: у меня есть время расслабиться. И я также останавливаюсь. Но на этот раз моя остановка связана с тем, что меня привлекло что-то яркое, интересное и притягательное для меня. И мне не надо лишних движений: я могу моргнуть глазом, поставить правую ногу перед левой, и сам объект

моего желания потянется ко мне. Мир уверенности и положительного опыта плещет в таком мужчине.

И я возвращаюсь, наконец, в свою походку. Как я ходила и чувствовала себя раньше, до этих образов? Как я теперь себя сознаю? Может, я чувствую, что моя походка очень напоминает мне застенчивого человека, и что она очень далека от кокетливой женщины, которой мне хочется иногда побыть? А может мне не хватает распушенности и широких движений, которые я проиграла в «раскрепощенном подрастке»? Как бы я могла теперь себя описать? Какой у меня взгляд, какая улыбка? Как я взаимодействую с другими людьми? Как можно было бы меня описать по моей походке, осанке и скорости движения? Чувствую ли я, что мне комфортно быть такой? И всегда ли я хочу быть с такой походкой? Может, мне чего-то не хватает или, наоборот, что-то лишнее, и я попробую изменить это. Как это связано с моей жизнью? С моим представлением о себе? С самовосприятием? Со способом взаимодействия с окружающими?

И через такой ход рассуждения психотерапевт уже работает с уровнем самосознания и самопредставления личности о себе (какой я, что бы мне хотелось изменить в себе?).

Таким образом, через походку, через образ определенного человека, задаваемый психотерапевтом, клиент «прочувствует» себя разным, и через телесные переживания выходит к уровню самосознания.

Образ тела и образ себя использовался в практической деятельности и другими психотерапевтами. Так, например, Шилдер пишет: «Позиционная модель нашего собственного тела связана с позиционной моделью тела других людей. Позиционные модели людей связаны между собой. Мы чувствуем образы тела других людей. Опыт, переживание собственного образа тела и опыт, переживание тела других людей тесно переплетаются между собой. Также как наши эмоции и действия неотделимы от образа тела, также и эмоции и действия других неотделимы от их тел» (А. Старк). Джон Ходоров в

своей книге «Ганцевальная терапия и глубинная психология» делится впечатлениями от занятий у Труды Шуп: «В своей группе мы наблюдали и «примеряли» походку и позы друг друга. Мы гиперболизировали то, что видели, и описывали, что чувствовали при этом. Мои партнеры по классу открыли мне, что, хотя моя походка была ровной и грациозной, они чувствовали напряжение, когда пытались повторить ее. Я осознала, что во время ходьбы мое тело слегка отклонилось назад. Чувство стесненности было связано с определенным типом телесного расщепления. Я осознала, что, даже когда я двигаюсь вперед, все равно сохраняю небольшую склонность к избеганию и уходу. С таким напряжением сложно жить. И все же я жила так годами, не осознавая этого... Когда я поняла, что мне свойственно отклоняться назад, на эмоциональном уровне я стала ощущать это как колебание между застенчивостью и презрением. Когда соматическое состояние обрело психологический смысл, я смогла переживать эмоции более открыто. Моему телу больше не нужно было удерживать их в себе. Постепенно естественным, по моим ощущениям, путем моя походка изменилась» (Джон Ходоров).

Сама идея использования походки не нова. Но целью моей статьи было акцентировать внимание на данной психотехнике как способу, открывающему путь к самосознанию и самопринятию личности. Также я считаю необходимым «давать» клиентам образы, используя полярности: скованный – раскрепощенный, неудачный мужчина – успешный мужчина, быстрота – медленность, напряженность – расслабленность и т.д. Усиливая и контрастируя эти полярности, легче найти путь к своей походке, а через нее к своему образу Я.

М.А. Поперекова
КГУ, Курск

Изобразительная деятельность как средство развития коммуникативных умений у младших школьников

Родители и дети живут сейчас более интенсивной жизнью, в которой все меньше времени остается для общения друг с другом и со-

вместных занятий. К сожалению, дома члены семьи в основном не беседуют друг с другом, а смотрят телевизор или проводят время за компьютером. У многих родителей хватает своих личных трудностей: возросшая потребность в деньгах заставляет их работать еще интенсивней и еще больше, оставляя своих детей одних дома, с нянями или в школьных группах продленного дня. Дети сейчас меньше занимаются спортом и в школах дополнительного образования. Возрастает число детей растущих без присмотра.

В своей работе учителям и психологам часто приходится работать с все большим числом беспокойных и агрессивных детей. Однако нередко в школе можно встретить ребят, которые стоят в стороне, робеют, не решаются подойти к детям. Педагоги отмечают, что для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей.

Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Нарушения в общении, конфликтность и обособленность признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем. И чем раньше осваивается опыт общения, чем богаче арсенал коммуникативных средств, тем успешнее реализуется взаимодействие.

На сегодняшний момент уже не вызывает сомнений необходимость ориентировать процесс обучения на формирование личности готовой к постоянно меняющимся запросам социума, к сотрудничеству с другими людьми.

Однако, несмотря на постоянно растущую в обществе потребность в людях коммуникабельных, обладающих разносторонними знаниями, современная школа с существующим в ней набором форм и методов обучения не в должной степени способствует формированию коммуникативных умений школьников.