

## Принцип "Не вреди!" как основа психогигиены общения

Когда человек говорит:

- Такой уж у меня характер! - он снимает с себя ответственность за его проявления...

- Как я могу судить о своем характере! - он освобождает себя от самопонимания и самоконтроля...

- Характер - это мое личное дело! - отменяет претензии и попытки его коррекции...

В этих привычных фразах, прежде всего, позиция безответственности, лени мышления, бездумность. А ещё - просто недостаток знания и невольное подражание другим, привычка. Иногда - воинствующее невежество.

Дети особенно легко перенимают те позиции, которые не требуют психического усилия. И прежде всего - позицию безответственности. Притом они (естественно!) заражаются формами поведения от старших. Когда это затрудняет Старшему жизнь, он возмущается:

- Ты почему такой?

А каким же ему еще быть? Яблоко от яблони...

Кто из родителей смог задуматься о своем характере (а стало быть, и о своем поведении), тот может стать другом своих детей. Есть родители (воспитатели), которым бывает достаточно "толчка" хорошей статьи, беседы, определенной информации. И тогда они задумываются... Хотя бы о том, что такое характер. Не так уж важна точная научная формулировка. Лишь бы вошло в сознание, что в содержании понятия "характер" главное - это отношение человека ко всему и ко всем и способы его выражения. В данной работе для нас имеет значение, как относится человек к людям и к себе и как это выражается именно в общении.

Многолетняя практика медицинского психолога обнаруживает, что преобладает - увы! - то самое отношение, которое выражено в тех трех расхожих фразах о характере... В бытовом общении царит стихия. И это одна из главных причин трудностей в воспитании детей, их социальной и педагогической запущенности, их невротического развития и патологического формирования личности.

Общение нуждается в санации (оздоровлении). Необходима повсеместная упорная просветительная работа, нужно нести, насаждать, укоренять психогигиену общения. И начинать нужно с родителей.

Конечно, косность безответственности будет сопротивляться, и долго! А что давалось легко? Каких трудов стоило привить людям хотя бы элементарные навыки общей гигиены? Вот и вернемся ненадолго к ней,

чтобы лучше уяснить себе место и суть психогигиены общения.

Слово "гигиена" сразу же вызывает образы атрибутов чистоты: мыла, зубной щетки, воды, чистого белья... Однако гигиена - это далеко не только чистота и не только практика сохранения и поддержания здоровья. Это медицинская наука. Она имеет свои научно-исследовательские институты, где изучают влияние факторов внешней среды на человека и разрабатывают мероприятия, предупреждающие возникновение болезней. И хотя мы иногда забываем, что "гигиена" - это наука, зато нас теперь не приходится убеждать в необходимости ее практических достижений. Мы даже склонны ворчать, если не заметно ее влияния в какой-то сфере нашей жизни. Мы требуем ее вмешательства в работу текстильщиков, обувщиков, строителей... Наша досада перед закрытой дверью столовой или магазина смягчается при виде таблички "Профилактика" или "Санитарный день". Все понятно: это делается для оздоровления места, т. е. для предупреждения возможных заболеваний, для устранения их причин. Надо!

Гигиена прочно вошла в нашу жизнь на производстве - через службу техники безопасности и охрану труда, через профилактории и целые комплексы "кабинетов" в стенах предприятия, где человеку не дадут заболеть или разболеться. Более того, теперь уже не в диковину и комната психологической разгрузки на предприятиях.

Есть и так называемая психогигиена - отрасль общей гигиены. Задача психогигиены - формировать и поддерживать нервно-психическое здоровье. Она тесно связана с психопрофилактикой (это предупреждение конкретных психических расстройств) и с психотерапией (а это - целенаправленное лечебное воздействие на психику помимо лекарств).

Упомянутые комнаты психологической разгрузки служат целям психогигиены и выполняют одну из ее конкретных задач, а именно: за 10-15 минут пребывания в этой комнате достигается освобождение человека от накопившегося нервно-психического напряжения. Каждый, кто получил хоть один сеанс "психологической разгрузки", становится убежденным ее сторонником.

Среди разделов психогигиены наиболее важным для всех воспитателей является психогигиена общения. Этот раздел требует особого внимания. Эта отрасль психогигиены, не утрачивая своего значения как медицинской науки, настолько близко подошла к психологии, что в психиатрических учреждениях получила прописку именно в кабинете психолога, в зоне его компетенции. Это потому, что закономерности общения и способы его сознательной регуляции рассматривает именно психология. Тогда что же здесь от медицины?

Прежде всего - принцип "Не вреди!". Не вреди нервно-психическому здоровью человека, группы, общества. Кроме того, та информация, на

которой базируется этот принцип, относится к медицинской психологии. А медицинская психология многое вобрала в себя из неврологии и психиатрии.

Психогигиена общения, как и психогигиена вообще, может приобретать различные акценты и профили в зависимости от области своего приложения. Например, приложением психогигиены общения к работе медицинских учреждений является врачебная деонтология - наука о врачебной профессиональной этике. Здесь тот же принцип "Не вреди!", но его базисная информация имеет медицинский профиль, хотя и остается в компетенции психолога. Это наука о нормах поведения медперсонала в общении с больными. Приложение психогигиены общения к работе воспитателей - педагогическая деонтология. Конкретные положения, нормативы и правила деонтологии определяются спецификой учреждения, профессии. Но везде они подчинены принципу "Не вреди!".

Этот принцип не может быть ограничен рамками учреждений, так как в санации (оздоровлении) нуждается вся сфера общения.

Каждый современный человек (особенно городской) общается с неисчислимым многообразием человеческих индивидуальностей, и каждая личность - это целый мир. Поэтому сфера общения чрезвычайно сложна. Она связана абсолютно со всеми сторонами человеческой жизни. Общение взрослых людей с человеческим детенышем делает его человеком. В сфере общения формируются ценностные и другие ориентации человека. Сфера общения - самый мощный источник тех факторов, которые определяют наше психическое состояние, вплоть до нервно-психического здоровья и его нарушений...

Помимо психогигиены, существует ли в сфере общения иная нормативная регуляция? Существует.

Какие орудия социального контроля ее выполняют?

Прежде всего - право, т. е. установленные государством правовые нормы поведения людей. Возведенная в закон воля большинства народа в нашей стране запрещает такие формы поведения, которые причиняют вред обществу и его членам. Но юридические учреждения никогда не смогут обеспечить достаточной нормализации сферы общения. Законом "написанным" недоступен контроль над каждым поступком и словом.

Есть и другой вид социального контроля над сферой общения: нравственно-этический. Каждое действие и каждое слово человека (менее строго - почти каждое) в различной степени способствует либо добру, либо злу, приносит либо пользу, либо вред. Даже бездействие и бездеятельность имеют свой знак. Все это может подвергнуть своей оценке в соответствии со своими ценностями самый чуткий контролер - моральное или нравственное сознание. В нем отражается исторический

опыт всего человечества за многие тысячелетия плюс специфика данного общества и данного времени. И преломляется этот опыт в нравственные оценки и требования к себе и социальной действительности. Мораль, как особая форма общественного сознания, является одним из важнейших регуляторов взаимоотношений людей в обществе.

В качестве синонима нравственной, моральной практики нередко употребляют слово "этика", тогда как этика - это прежде всего учение, наука о морали, ее теория. Однако эта наука, кроме задач теоретических, имеет важную для нас область социально-практического приложения - это проблемы нравственного воспитания человека.

Нравственность никогда не выступает сама по себе. Она всегда проявляется в чем-то и не ограничивается какой-то определенной сферой явлений. Поэтому для нравственного воспитания могут быть использованы любые обстоятельства, тем более в сфере общения.

Передача нравственного опыта реализуется через взаимодействие личностей прежде всего как заражение, подражание, внушение. Тем же путем передается и безнравственность. Она не требует усилий, с которыми сопряжено "положительное" нравственное воспитание. Ее заразительность возрастает в условиях сниженной благожелательности и отрицательного эмоционального фона общения.

Ритм современной жизни, особенно в больших городах, все ощутимее нагнетает такое напряжение, в котором слишком легко возникает отрицательное эмоциональное возбуждение. В местах наибольшего вынужденного скопления людей, где сталкиваются интересы и притязания, в очередях, между стиснутыми телами пассажиров городского транспорта особенно чувствуется взрывоопасная эмоциональная напряженность. Она прорывается в конфликтах. Конфликты - в сфере обслуживания, на работе, дома. В этой стихии общения каждый защищается как может; кто-то реактивной готовностью к ответному удару, к едкой колкости - лишь бы больше! Кто - уходом в мир грез, кто - равнодушием, цинизмом...

Нервно-психическая выносливость человека снижается. В последние годы возрастает количество заболеваний неврозами. Необходимость санации сферы общения слишком убедительна для нас, медицинских психологов.

В самой практике общения выражается такая высокая степень органической связи между этикой (моральной практикой) и психогигиеной общения, что трудно заметить, где кончается одна и начинается другая. Соблюдение принципа "Не вреди!" совпадает с положительным знаком нравственности, т. е. служит добру. Нарушение этого принципа психогигиены всегда открывает шлюзы зла. Т. е. сама психогигиена общения (и наука, и практика), находясь на службе охраны

нервно-психического здоровья, вместе с тем способствует нравственному контролю.

Без психогигиены общения (без ее принципа "Не вреди!" и без ее информации о психологических закономерностях общения) моральная практика может совершенно неожиданно обрести отрицательный знак (человек, полагая, что делает добро, порождает зло или при видимом соблюдении правовых норм другому человеку приносится вред). Несоблюдение принципа "Не вреди!" в конечном итоге служит одной из основных причин многих сердечных заболеваний и нервно-психических расстройств.

Соблюдение правил психогигиены общения - один из важнейших путей психологической помощи и неременное ее условие.

Самый главный принцип общей психогигиены - "Не вреди!" - является базисным и в психогигиене общения. Все ее правила так или иначе основываются на этом принципе.

Самое первое правило психогигиены общения содержит требование - подчинить все свое поведение этому принципу.

Второе правило является продолжением первого: всем своим поведением (и информационным в том числе) способствовать распространению этого принципа и формированию самоконтроля в сознании людей.

Третье правило требует способствовать всем своим поведением ликвидации последствий нарушения этого принципа среди окружающих.

Нравственное воспитание наших детей удобно сочетать с формированием в их сознании этого принципа и усвоением этих самых основных правил. Чем раньше они организуют поведение человека, тем выше будет уровень его нравственного сознания и ответственности, тем гармоничнее и полноценнее он будет как член общества.

Но чтобы реализовать эти правила в повседневном поведении детей, необходимы взрослые с сильным положительным моральным характером, чтобы они могли вызвать непроизвольное стремление им подражать. Однако утвердить принцип "Не вреди!" в сознании взрослых людей - прямо скажем - трудно! Здесь нужен и самоконтроль, и самокритичность, и альтруизм. Допустим, что можно не брать в расчет людей с антисоциальными склонностями. Допустим, что в этом плане можно игнорировать ту часть общества, где укоренилось глубоко потребительское отношение к жизни и к людям. Даже та часть общества, которая обладает достаточной степенью нравственного сознания или претендует на него, - даже эти люди перестраиваются с трудом. И дело не только в том, что самоконтроль развивается постепенно. Самокритичность всегда требует большого мужества, честности. Мало того, человеку, уже утомленному работой и многочисленными

обязанностями по отношению ко многому и ко многим, предлагают еще один вид долженствования, еще какую-то обязанность! "И без того света беглого не видишь, для себя не живешь... Какие-то еще правила!"; "А я и так не врежу!"

Без этого ворчания, без внутреннего и без внешнего сопротивления принцип "Не вреди!" среди взрослых могут принять только люди, достигшие высокого уровня нравственного сознания и зрелой самокритичности. Вот почему при подведении к этому принципу целесообразнее адресоваться прежде всего к самым альтруистическим натурам, к самым отзывчивым и к тем, кто склонен и имеет основания относить себя к ним. Человеку с преобладанием положительных черт "морального характера" было бы неловко перед другими не принять этот принцип. Кому же хочется выглядеть хуже других?!

Предлагаемая в данной работе информация содержит лишь остов самых необходимых положений. Итак.

Психологическая информация.

1. Может ли человек в состоянии обиды, гнева, раздражения и т. п. что-нибудь созидать, выполнять целенаправленные мыслительные операции, делать добро? Нет. Ему хочется что-то отбросить, швырнуть, сломать, смять, разорвать, разрушить, чтобы дать выход отрицательному эмоциональному напряжению. В общении он "срывает зло" на первом попавшемся, распространяя это зло вокруг себя, заражая им окружающих. Именно к этому сводится вся деятельность человека, находящегося во власти такого состояния.

А что способен сделать человек, находящийся во власти зависти или ревности? Они могут поработить человека настолько, что он становится непереносим для близких. Все эти эмоциональные состояния потому и считаются отрицательными, что они снижают уровень жизнедеятельности и обладают огромной разрушительной силой. (Судебно-психологическая экспертиза часто выявляет состояние аффекта как причину преступлений. Аффект - это кратковременная, но очень интенсивная вспышка, в которой разряжается эмоциональное напряжение.)

Сейчас оставим в стороне формы благородного негодования и народного гнева, необходимые в борьбе с проявлениями угнетения и бесчеловечности. Сейчас речь идет о другом уровне, другом качестве отрицательных эмоций, где не остается места благородству, где опрокидываются нравственно-этические установления, где сужается способность сознания руководить поведением человека. Принцип "Не вреди!" требует бдительности прежде всего к таким состояниям - у себя и у других. И тем более в присутствии детей и подростков, в общении с ними. Взрослые ошибаются, полагая, что их эмоциональная распоясанность не отражается на детях. Даже эпизодические состояния

аффективной напряженности у родителей снижают уровень жизнедеятельности у детей. При этом дети усваивают те формы поведения, которые преобладают в их окружении и которые оставляют наибольший след.

По просьбе одной матери пришлось посмотреть ее трехлетнего сына у них дома. Он сидел в углу. И когда мать наклонилась к нему: "Саша, к нам хорошая тетя пришла!" - малыш выслушал это с тупым выражением, а потом вдруг нахмурил брови, сжал кулаки и затряс ими на уровне своего лица. "У-у!" Мать, заплавав, повернулась ко мне: "Ведь он давно уже хорошо говорит, но уже второй день вот так..."

Выяснилось, что недавно ребенок был свидетелем крупной ссоры между родителями, в которой не обошлось без кулаков. "Муж настолько обнаглел со своей ложью, что я дала ему пощечину. Тогда он пустил в ход кулаки... Никогда не думала, что до этого дойдет. И Саша все это видел. Но он как будто ничего, не испугался, не заплакал даже.. Только позднее - наклоняюсь к нему, а он смотрит, как будто на чужую, вот как сейчас. Я ему. "Сашенька, ты что?!" А он "У-у!" - и кулаками трясет.."

Не испугался? Как бы не так! От потрясения увиденным и услышанным у ребенка возникло состояние заторможенности психических процессов, в том числе и речи. Осталось только автоматическое включение жеста угрозы как реакция на любой раздражитель. Этот жест, по словам матери, был точным повторением ее жеста, когда она в бессильном гневе кричала мужу что-то, и там было "У-у!"

Ребенок был выведен из этого шока, но последствия остались: у него нарушена способность к активному (сознательному) торможению, он труслив, цепенеет от страха, особенно перед старшими, но никакой страх не удерживает его от нарушения запретов - дома и в школе.

У каждого возраста своя специфика реагирования, независимо от врожденных особенностей отдельного ребенка.

Там, где скандалы имеют хронический характер, у большинства детей снижается психическая выносливость, а у некоторых отмечается эмоциональная тупость и снижение интеллектуального потенциала.

2. Всем известно, насколько легче испортить человеку хорошее настроение, чем восстановить его. Дело в физиологическом механизме этих процессов и состояний. Отрицательные состояния поглощают огромное количество биохимических резервов организма. И для восстановления положительного эмоционального состояния необходима компенсация растрат... Это требует времени! А тем временем создается цепная реакция заражения других людей раздраженностью, нервозностью...

Отрицательные эмоциональные состояния можно назвать агрессивными: они легко переходят от одного человека к другому, легко

захватывают и долго не отпускают. Даже такие, казалось бы, "безобидные" состояния, как скука, уныние и депрессия, тоже можно назвать "агрессивными": человек, находящийся в их власти, хотя ему и тяжело его состояние, теряет побуждение искать из него выход! Их влияние испытывают на себе и другие люди, контактирующие с этим человеком. Что уж говорить о взрывоопасном характере нервозности! Вот почему отрицательные эмоциональные состояния одного человека, когда он вступает в контакт с другими людьми, перестают быть только его личным делом, т. е. перестают быть личным делом то, как относится человек к другому человеку, как он это выражает. (И потому считать свой характер своим личным делом - заблуждение.)

3. Когда человек совершает преступление в состоянии физиологического аффекта, суд может учесть это как смягчающее вину обстоятельство, но не освобождает от ответственности. Даже если человек не знал этого закона! Выходит, нужно, чтобы человек знал, чтобы он стремился знать меру своей правовой (юридической) и любой другой ответственности не только за свои действия, но и за проявления своих чувств и состояний.

Мало того. Очень многие люди уже осознали свою ответственность и за самые свои чувства, даже и не выраженные вовне. Отрицательные, недобрые чувства, вплетаясь в сложную иерархию мотивов поведения, могут отрицательно сказаться на судьбах многих людей - и не только у человека, занимающего руководящее положение.

Дети особенно подвержены воздействию явных и скрытых отрицательных чувств у своих родителей. Человек, который живет с недобрыми чувствами, рано или поздно неизбежно расплачивается за это, и чаще всего благополучием своих детей: либо страдает их физическое здоровье, либо - чаще нервно-психическое, либо трудна социальная адаптация, либо поведение становится явно асоциальным и т. п. И на самом отношении младших к старшему будет та же тяжелая печать (недоверие, обида, неприязнь, доходящая до ненависти и желания смерти родителя).

4. Человек, осознавший меру своей ответственности за свои чувства и эмоциональные состояния, становится намного сильнее: он перестает быть их рабом. Он может теперь научиться быть их хозяином. Он приближается к постижению мудрости. Мудрость недоступна человеку, не умеющему обуздать свои чувства. "Сердцу не прикажешь" - так говорит тот, кто пока еще и не пытается понять, как достигается власть над своим "сердцем", над миром своих чувств. Обуздание чувств не угрожает эмоциональным оскудением, но дает силы для преодоления психологических трудностей любого рода и для защиты от отрицательного воздействия извне.

Информация к принятию ответственности.

Уровень осознания своей ответственности у людей не одинаков. У кого



он выше, те быстрее воспринимают

принцип "Не вреди!" Но к другому уровню ответственности в большинстве случаев приходится искать подходы.

А. В качестве "мостика" к новому уровню ответственности можно использовать наиболее актуальные личные проблемы, которые возникают у многих людей в сфере общения. Нужно, чтобы человек хоть раз почувствовал радость победы над стихией общения, радость овладения ситуацией через включение сознательного контроля, прежде всего, над своим поведением.

Например, для многих актуальной является такая проблема - как предотвратить очередную бытовую ссору или очередной семейный скандал. Поскольку ситуации у всех людей различны, дать универсальный рецепт на все случаи невозможно. Притом если человек учится сознательной регуляции своих отношений, то мало ему будет толку от бездумного выполнения готовых рецептов. Ему необходимо знание психологических закономерностей. И потому можно предложить следующую информацию.

1. В ссорах и скандалах никто никогда ничего не может доказать. ("Ему разве что-нибудь докажешь?!" - это в равной степени относится к каждому участнику ссоры. ) Причина: отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, т. е. блокируем работу мысли. Значит, и незачем пытаться доказать что-то человеку, находящемуся в состоянии отрицательного эмоционального возбуждения.

2. Нужно, чтобы для начала хотя бы один из участников ссоры усвоил вышесказанное. Если человек это усвоил, то ему легче выработать в себе отказ от ссоры, т. е. сознательно сформировать в себе установку на упорный, стойкий отказ. Если человек сумеет реализовать этот отказ, не даст втянуть себя в ссору, у него возникнет радость победы над хаосом, радость чувства самообладания. Значит, это достижимо! Только нельзя пускать это на самотек.

3. Все скандалы имеют очень напряженный тон. Отрицательное эмоциональное возбуждение быстро захватывает обоих участников, если ни один из них не склонен пресечь конфликт. Взаимные реакции участников такого "диалога" только подливают масла в огонь. Отрицательное эмоциональное возбуждение одного человека никогда не сможет уменьшить такое же озбуждение у другого, они только взаимно подкрепляют друг друга. Чтобы погасить отрицательное эмоциональное возбуждение, необходимо прекратить его подкрепление. Как говорится, "кто умней, тот замолчит первым". Стоит кому-то из двух выйти из конфликта, замолчать, скандал может прекратиться.

4. Он прекратится, если молчание будет игнорировать сам факт ссоры,

само отрицательное возбуждение партнера, как если бы ничего этого не было! Но если молчание окрашено издевкой, злорадством и вызовом, оно может подействовать как красная тряпка на быка... Молчание не должно быть обидным для партнера.

5. Ссору можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать аффект страшной разрушительной силы. Нам известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом "под занавес" ("Лишь бы мой верх!").

6. Если партнер склонен рассматривать ваш отказ от ссоры как капитуляцию, лучше уж не опровергать этого.

Т. е. позиция отказавшегося от ссоры должна исключать полностью что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера, чтобы ничто не подкрепляло его отрицательного эмоционального возбуждения. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет пресечь скандал, не дать ему состояться. Как же иначе учить детей сохранять мир?

Б. Дети перенимают наше отношение к ссорам и скандалам. И к миру. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учить детей отказываться от ссор. А это достигается, прежде всего, силою собственного примера взрослых.

1. Дети уважают силу. Они, как правило, чувствуют и силу и слабость. Их трудно ввести в заблуждение. Истеричность поведения старших, возмущенные выкрики, драматизированные монологи и угрозы - все это принижает их в восприятии детей, делает их неприятными, но никак не сильными (так же как заискивание и задабривание: из них дети извлекают выгоды, но за это напроць отказывают в уважении).

2. Ничто так не передает ощущение силы личности, как невозмутимое, спокойное дружелюбие. Оно может

стать щитом для взрослого, которым он ограждает себя от отрицательного эмоционального воздействия со стороны подростка (ребенка), и орудием воздействия на него.

3. Правильное поведение можно вызвать только правильным поведением. Все способы поведенческих реакций и формы поведения детей обусловлены и переданы поведением взрослых.

В детское отделение нашего диспансера часто поступают подростки с неправильным поведением. Когда нужно провести психологическое обследование, я сама иду в отделение за своим испытуемым. Если он поступил недавно, то чаще всего первая встреча с ним неприятна: обычно он склонен к непристойности, кривляется и вихляется, обижает младших, грубит санитаркам и медсестрам. Когда его окликают, застав

за очень неблагоприятным занятием, он не выражает никакого смущения, но готов к агрессивной защите. Все это мне хорошо видно, но я игнорирую все эти проявления. Обращаясь к нему так, как если бы он был очень уважаемым человеком, задаю обычные вопросы "Ваша фамилия?.. Имя?.. Сколько вам лет?.. Только четырнадцать? В таком случае вы не возражаете, если буду говорить вам "ты"?"

К этому времени все привычные ему способы самовыражения "повисают в воздухе" - они остаются мною "незамеченными", не получают подкрепления, так как я совершенно не реагирую даже на его откровенное хамство - пропускаю мимо ушей. Мало того, упорная учтивость старшего совершенно не привычна для него и вызывает замешательство, растерянность. Пока мы с ним идем нашими коридорами и лестницами к кабинету, он уже больше не кривляется ...

Во время "занятий" его обволакивает корректное проявление моей искренней благожелательности с оттенком уважения. Когда он недостаточно хорошо справляется с заданием, ему неловко, его глаза начинают "бегать", тяжелеют губы и щеки. Иногда он криво улыбается... Спокойное деловое замечание воспринимается им с заметным облегчением...

В продолжение двух часов он - впервые в жизни! - почувствовал себя рядом со взрослым человеком тоже человеком! Атмосфера спокойного дружелюбия обезоружила его, лишила его потребности утвердиться его обычными способами, так как он и без того был объектом внимания. Уважительного! Когда я провожаю его в отделение, он спрашивает: "А еще будем заниматься?" Его мимика и интонации совсем не напоминают того "паршивца", каким я его увидела два часа назад, и ему хочется опять прийти. Конечно, двухчасовое общение в корректных тонах не обеспечивает прочности только что приобретенных новых форм поведения, особенно если ребенок возвращается в ту же среду, откуда взят. Но когда через два-три дня я снова захожу за ним и вижу его участником некрасивой возни, он краснеет! Ему очень хочется, чтобы я не видела этого! Ему стыдно! И я - "не вижу"...

По опыту многих лет общения с детьми и подростками знаю, что спокойствие и выдержка - самый надежный щит для нашего самочувствия и достоинства. А корректное, т. е. благожелательное и уважительное, обращение с младшим - те "леса", которые охраняют и выпрямляют его психику. (Напоминаю, что антисоциальное, противоправное поведение подростков требует особой стратегии воздействия, что не входит в компетенцию автора.)

В. Есть люди с повышенной возбудимостью, которые очень легко вступают в конфликт и никак не могут остановиться. Им труднее, чем другим, развить в себе самоконтроль, но можно. Нельзя "ставить крест" на таких людях. Даже тех, у кого патология характера бесспорна, закон

не освобождает от ответственности, они вполне дееспособны и вменяемы, т. е. им тоже доступен сознательный самоконтроль. Но для их подведения к нему требуется больше времени и терпения.

В различной степени, но каждый характер доступен целенаправленному влиянию. Но как влиять?

1. Если человеку постоянно указывать на отрицательные стороны его характера, попрекать его ими, это не

помогает, а только мешает развитию его самоконтроля, самокоррекции. Напоминание об отрицательных сторонах характера обычно вызывает их, провоцирует их проявление - такова сила слова! Значит, чтобы неуравновешенные и склонные к конфликтам люди проявляли себя более благоприятным образом, с ними следует обращаться корректно, со спокойной благожелательностью, с выражением миролюбивой, но убедительной силы. Длительное пребывание в таком режиме общения помогает приобретению благоприятного поведенческого опыта, т. е. правильных форм поведения.

Заслуга не в том, чтобы вывести человека из себя, а в том, чтобы помочь ему обрести чувство уважения к себе. (Даже психически больные - с выраженными нарушениями мышления, эмоционально-волевой сферы и патологией мотива - могут вести себя достаточно правильно в условиях корректного с ними обращения!)

2. Для развития сознательной регуляции у людей с повышенной возбудимостью и легкоранимых более всего подходит в качестве "мостика" мотив самозащиты. Этот мотив можно использовать и в подходе к тем, у кого пока еще невысок уровень ответственности. Нужно, чтобы им предлагал эту работу над собой тот человек, который уже имеет на этих людей некоторое влияние, кто уже своими нормами обращения с ними вызвал у них ответную благожелательность и доверие. Им очень трудно принять позицию: "Не вреди!" - у них повышена склонность к эмоциональному реагированию, более выражена эмоциональная зависимость. Их слишком многое задевает. "Меня бьют, мне больно, а я же еще и "не вреди!" - им кажется обидным само предложение этой позиции. Вот и можно предложить им научиться защищаться от вредоносных эмоциональных воздействий.

В качестве информации можно использовать и приведенные выше положения, и нижеследующие.

а) Существует два вида сознательного самоконтроля: контроль регистрирующий и контроль регулирующий.

Контроль регистрирующий выражается в том, что человек, видя и слыша все, что происходит вокруг него, одновременно отмечает и собственные действия, "регистрирует" и фиксирует их в своей памяти. На этом основывается способность "давать отчет в своих действиях"

(юридическая формулировка).

Контроль регулирующий выражается в способности человека руководить своими действиями, подчинять свои поступки своему представлению о том, как нужно вести себя в соответствии с законом и требованиями морали. С 14-летнего возраста человеку уже вменяется в обязанность не только отдавать отчет в своих действиях, но и руководить ими. В любом возрасте, начиная с 14 лет, человек обязан законом помнить о своей ответственности, а значит, и развивать свой сознательный регулирующий самоконтроль.

б) Когда в стрессовых (особо напряженных) ситуациях у человека возрастает эмоциональное напряжение, способность к сознательному самоконтролю может снизиться. Человеку становится труднее руководить собой, т. е. снижается регулирующая функция сознательного самоконтроля. В то же время может сохраняться функция регистрирующая: в памяти сохраняются все обстоятельства ситуации, последовательность событий и собственные действия, иногда в мельчайших деталях, а иногда в несколько стертом, фрагментарном виде.

Поскольку ничто не освобождает дееспособного человека от ответственности за его действия, необходимо укреплять и развивать в себе способность к регулирующему, сознательному самоконтролю.

в) Для этого надо сначала позаботиться об этом, захотеть этого, укрепить в себе сознательную установку на это.

Один из наших больных (из отделения неврозов) придумал такой способ: он написал на листке плотной бумаги яркими буквами слово "Самоконтроль!!!" и поместил его рядом с зеркалом, перед которым брился по утрам. Эту бумажку он обновлял каждую неделю, варьируя напоминание, в зависимости от замеченных за собой срывов и очередных проблем: "Помни: в пятницу на ковре у главного - видеть и слышать!"; "В диалоге - смотри на себя со стороны!"; "Не спеши реагировать!"; "Включи тормоз!"; "Держи паузу!" и др.

г) Укрепить эту установку (развить в себе сознательный самоконтроль) помогает мысль о психологической "выгоде", о преимуществах, которые он дает. Он поможет не только избежать поступков предосудительных и наказуемых. Он поможет сохранить хорошее самочувствие, самоуважение и даст радостное ощущение эмоциональной свободы, независимости от любой ситуации, от любого лица. Человек сможет в любой момент включить в себе защиту от воздействия чужого раздражения, обиды и даже оскорбления.

д) Сам "механизм защиты" основывается на следующей закономерности: отрицательное эмоциональное возбуждение усиливается, если получает подкрепление. Подкреплением для него

является эмоциональное реагирование именно на это отрицательное эмоциональное возбуждение. Не получив подкрепления, оно затухает.

Значит, наше внимание должно быть направлено на что угодно, но только не на эмоциональные проявления человека-стрессора. Чтобы внимание не фиксировалось на том, что нас задевает, нужно его сознательно распределять на многие (как можно больше!) предметы, попадающие в поле нашего зрения.

Ситуации не могут повторяться в точности. Но можно выделить в них, как в мини-спектакле, завязку, кульминацию и развязку. И даже пролог: допустим, это известие о том, что вас вызывают куда-то, где вас обычно ожидают психологические трудности и неприятности. Можно сказать себе: "Это не смертельно! Переживем!" И можно пропеть известное из кинокомедии: "А нам все равно!.." - и стараться отчетливо видеть все предметы, которые попадают в поле зрения по дороге туда. Обычно агрессия отрицательных эмоций больше использует наш слух. Поэтому следует фиксировать внимание не на слуховых ощущениях, а на зрительно воспринимаемых объектах. Так мы готовим хороший "противовес", "громоотвод". И думать по дороге нужно только о том, что перед глазами, т. е. нужно не просто смотреть поверхностно скользящим взглядом, нужно активно рассматривать, увидеть!

И вот мы перед дверью - той самой... Ну и что? Дверь как дверь. Вот ручка, вот табличка. Ах да, очередь. Ну и подождем!.. Можно рассматривать очередь, стены, пол - что угодно! Не допускать представлений о том, что ожидает! Не пытаться проигрывать заранее всевозможные варианты сцены. Нужно готовить активность прежде всего зрительного внимания. Перед входом - не задерживаться, открывать дверь, не дав себе ни мгновения на колебания. И с порога! - Увидеть! - Там! - Как можно больше! И "Его" ("Ее") - тоже! Не опускать глаза и голову, это сразу делает нас уязвимыми. Нужно видеть лицо и глаза нашего "стрессора". И когда начнется диалог, надо продолжать видеть: глаза, черты лица, одежду, фон, обстановку... Чем больше предметов будут отчетливо видны, тем меньше заденет вас то, что обычно задевает. И не спешить! Нужен умеренный темп в движениях и в речи. Никакой суетливости!

Этот прием самозащиты - через развитие активного внимания - может быть усвоен человеком в любом возрасте.

Много лет назад он был рекомендован мной одной пожилой учительнице Л. Ф. У нее были очень тяжелые взаимоотношения с директором школы, женщиной деятельной, но с истерическими формами воздействия на "неконформных" учителей. Они ненавидели друг друга: директор - за то, что Л. Ф. по своему возрасту не могла оперативно откликаться на все нововведения в школе, а учительница Л. Ф. - за постоянные оскорбительные упреки и унижения.

Когда я попыталась склонить Л. Ф. к тому, чтобы увидеть в директоре те человеческие черты, которые действительно имели место и заслуживали уважения и участия, Л. Ф. отчужденно отодвигалась: "Простите, но мне трудно разглядеть в этой фурии те черты, о которых вы говорите. Возможно, они и есть, но мне их не видно за ее бесчеловечностью!" А ведь Л. Ф. была и умна, и добра, и способна к самоотверженности...

Тогда я предложила ей защищаться указанным выше способом. Несколько месяцев спустя Л. Ф. сообщила, что отношения с директором у нее наладились. В первую же встречу она добилась перелома в самом тоне общения. Впоследствии был срыв, когда Л. Ф. утратила "сторожевой пункт", т. е. перестала следить за своим вниманием. Но потом свой контроль она восстановила.

Бдительность, т. е. постоянное освежение своего контроля, его возобновление, необходима!! Беспечность и успокоенность в этом плане часто приводят к срывам.

Бесхитростный этот прием освоен очень многими людьми. Все они впоследствии сообщали, что человек-стрессор непременно реагировал на внезапную перемену в поведении. Еще бы! Вместо признаков неприязни и готовности к вспышке - перед ним воплощение спокойного молчаливого внимания! Притом сознательно сохраняемое спокойствие всегда является проявлением силы духа и потому дает огромное преимущество его хозяину. Вот почему оно обладает большой силой воздействия. Но это при условии, что молчание и спокойствие будут корректными, т. е. без признаков иронии, издевательства и неприязни.

Темп речи и движений также играет значительную роль. Для снятия и предупреждения отрицательного эмоционального возбуждения нужен темп неторопливый, движения собранные, ненавязчивые.

В диалогах, когда "стрессор" упрекает, его можно обезоружить признанием, что его упрек справедлив. Если действительно был с нашей стороны какой-то повод для упрека или замечания, то признание своей вины обезоруживает обвиняющего. Стремление опротестовать любой упрек, любое замечание или нарекание непременно вызывает раздражение у любого руководителя, а у менее сдержанного тем более.

Г. Есть легкоранимые люди, которые кажутся слабыми до тех пор, пока они находятся в положении зависимости от более сильной личности. Когда такие люди вынуждены поддерживать слабого, помогать ему в преодолении психологических трудностей, они сами перестают быть слабыми.

В нашей индивидуальной работе с больными мы часто обращаемся почти к каждому из них с просьбой помочь нам вовлечь определенных людей в заданные упражнения, научить какому-то "тренировочному" виду деятельности, дать конкретно-ситуационное поручение. В каждом

отделении бывают больные, которым нужно дополнительное внимание, а времени у медперсонала на это нет. Так что нужда в помощи вполне реальная. Поручения подбираются с таким расчетом, чтобы их выполнение принесло наибольшую пользу "порученцу" и его "подшефному".

Больная Д. Н. - тихая, скромная женщина, 40 лет, замужем, двое детей. Она хорошая работница, но ее начальница "гложет" ее, все ставит в упрек, даже большое перевыполнение нормы ("высовываешься"). Еще с детства ей не хватало ощущения душевного тепла, суров был отец. И не повезло в этом отношении с мужем. Он человек честный и прямодушный, но неласковый. Дома он сидит за работой, возится с ребятишками, с радиоприемниками и аппаратурой, что-то насвистывает и... "как чужой!". Д. Н. всегда печальна. У нее вид ребенка, которого отвергли суровые родители. А глаза обращены внутрь себя. Ее трудно вовлечь в беседу. Но если она разговорилась, то остановить ее, не обидев, тоже не просто: она жалуется на мужа, на начальницу, на тоску, жалуется, жалуется .. По тому, как она говорит, чувствуется, что это добрый и очень неглупый человек. Полагая, что она уже "излилась" в достаточной мере, останавливаю ее и начинаю "выдавать информацию", которая помогла бы перестроить ее отношение к мужу.

- Стоит ли обижаться на человека, что он чего-то не имеет?. Если он не способен на большее тепло, если он не умеет быть ласковым, может быть, самой попробовать отнестись к нему как к человеку, который сам чего-то недополучил... Родительского тепла, например, ведь он же детдомовец, как и Вы!

Д. Н. воспринимает информацию медленно и медленно трансформирует ее в отношения. Но после трех бесед что-то уже сдвинулось, она "поняла" и выписывается с заметным улучшением. Через год поступает снова, хотя с менее выраженной невротической депрессией. Она буквально "прилипает" ко мне. И вот тогда я объясняю ей, как нам нужна ее помощь. При этом я показываю, насколько труднее, чем у нее, жизнь ее лечащего врача: у нее только что умер отец, на руках тяжелобольная мать, которую нельзя из-за ее болезни и тесноты взять к себе, но нужно каждый день навещать ее и обслуживать, и проявлять тепло, и дома ждут двое малолетних детей, которые пока еще нуждаются в очень большом внимании матери, и неуравновешенный в своих проявлениях муж. А у самой - большое сердце. Заканчивая этот эмоционально насыщенный перечень объективных трудностей, спрашиваю:

- А вы хоть раз заметили, что ей плохо? Что ей очень трудно?

-Это не упрек. Я апеллирую к ее доброте и пробуждаю задремавшую способность к сочувствию. И вдруг моя больная как бы просыпается:

- Я все поняла!



Поскольку она начинает краснеть, я предупреждаю возможность ее "застревания" в позиции самобичевания.

- Вам не в чем упрекать себя! Вам плохо - и вы идете за помощью. Для этого мы здесь и находимся... Вы до сих пор не знали, что вы сильный человек и сможете справиться со своими трудностями, как только пройдете курс общеукрепляющего лечения. Но вам еще надо, пока Вы здесь, поучиться быть сильной, "найти себя". Помогите своему врачу!

И я объясняю, что она может сделать в отделении: указываю ей на двух больных женщин, которые особенно плохо поддаются лечению и просто изнуряют своего лечащего врача абсолютной пассивностью, отсутствием хотя бы каких-то встречных усилий. Показываю своей помощнице тонизирующие упражнения; объясняю, как надо с этими больными разговаривать (она кивает: "Да так же, как Вы со мной!"), как преподнести все те виды рукоделия, которые им были бы полезны, и т.п.

Уже через неделю Д. Н. прибегает ко мне в состоянии светлой приподнятости:

- А вы знаете, они меня слушаются, они уже меньше ноют!

Наверное, потому, что увидели во мне самой перемену...

А перемены, действительно, очень заметны. Куда-то исчез - совсем! - дух детской незащищенности и обездоленности. Милая скромность женщины осветилась активностью живого сердечного участия. Но главное - ее взгляд обрел глубину проснувшегося ума, постижения и ясность целенаправленности. Она поделилась со мной интересными наблюдениями и выводами, удивительным сочетанием тонкости и основательности... По своей инициативе она взяла "под крыло" молоденькую девушку, рано оставшуюся без родителей...

С тех пор прошло четыре года. Работает она с той же начальницей. Ходит в бассейн, поет в заводском хоре, водит сыновей и мужа на прогулки в лес, в небольшие походы. Муж мало переменился. Но Д. Н. больше не чувствует себя обездоленной и сама справляется со своими печалью. У нее теперь есть свои "слабенькие" (сотрудницы на заводе), она помогает им стать сильными...

Примеры психологической помощи.

Спрашивают:

- Как успокоить человека, если плачет "на людях"?

- Смотря почему плачет. Если хоронит близкого - не надо мешать ему плакать. Иногда сердобольные друзья и подруги при очередном приступе горя хватают за плечи, начинают трясти: "Прекрати сейчас же! Возьми себя в руки!" Это не самый лучший вид помощи. Горе требует времени. Это как рана, ей нужно зажить. Или как нарыв, ему нужно вскрыться. Нельзя насильно заталкивать горе внутрь человека, если оно

выплескивается в слезах. Кто-то может не плакать, а кому-то это необходимо.

На музыкотерапии специально подобранной музыкой вызывают повторение переживания, чтобы "вымыть" слезами застоявшуюся скорбь, очистить душу от боли и горя. Это называется "катарсис". Если у человека есть причины для слез, и он не навязывает их окружающим, но не может сдержаться, не следует одергивать и требовать: "Возьми себя в руки!"

Иногда это требование только вредит. Если бы человек мог взять себя в руки, он бы это уже сделал. Если невозможно устранить причину слез или как-то помочь иначе, то надо хотя бы укрыть его от глаз присутствующих и никак не акцентировать на нем внимания. Не надо добиваться, чтобы непременно перестал плакать, если это ему никак не мешает.

Любители фразы "Возьми себя в руки!" часто вызывают обратную реакцию: человеку теперь хочется плакать и от обидного тона этой фразы, осуждающе-отчужденного, снисходительно-покровительственного, брезгливого... Даже в самом лучшем случае в ней слышится упрек, неодобрение. Притом она не содержит того, "чем" и "как" брать себя в руки! Не надо противопоставлять этому человеку себя, надо как бы "войти" в его темпоритм. Можно сказать ему (ей) в убыстренном темпе, в ритме обеспокоенной взволнованности:

- Знаю, тебе трудно, не напрягайся, плачь, раз уж иначе не можешь. Плачь! Только при этом старайся услышать, что я говорю, и отвечай мне. Вот посмотри сюда, что это? Отвечай быстро!

- Окно... (продолжает плакать).

- А это?

Вопросы рассчитаны на ограниченную возможность плачущего - на ответ одним словом. В продолжение минуты-двух постепенно замедляется, выравнивается темп вопросов и ответов. Необходимость видеть и говорить снимает доминирующее аффективное напряжение за считанные минуты, особенно, если это сочетается с ходьбой. Плачущему необходимо знать, что его не осуждают за слезы, что его не бросят в беде, что ему сочувствуют. И если он при всем этом не может не плакать, но не навязывается со своим состоянием, то самое лучшее - не мешать ему выплакаться. И все! А когда выплечется, попытаться вовлечь в общие дела.

Есть люди, которые любят, чтобы их утешали. После нескольких попыток утешить и успокоить их они выпрашивают новые порции утешений. Чтобы не подкреплять их слез своим участием, не способствовать развитию плаксивости, следует с мягкой сдержанностью отстраниться, оставить или замолчать, занявшись своим делом. Если человек стар и у

него есть причины для слез, можно и не поскупиться на слова участливого утешения. А если этот человек молод, то, не утрачивая доброжелательного тона, можно внушить спокойно и властно:

- Ты сейчас успокоишься, потому что тебе уже выдана полная мера нашего искреннего сочувствия. И плакать теперь уже некогда, дело ждет.

Или: "Если тебе хочется еще поплакать - мешать не будем".

Из любителей выпрашивать утешение находятся и такие, которые облегченно успокаиваются после того, как на них прикрикнут со свойской суровостью: "Хватит! Слезы-то кончились, а ты все плачешь!"

Выбор способа помощи и степени участия нужно соотносить с обстоятельствами и с характером человека. Когда ему хуже, чем окружающим, надо ненавязчиво помочь ему делом, и сочувствием, и утешением, и возможностью "излиться". А если человек уже злоупотребляет вниманием, хотя причины его переживаний незначительны или уже устранены, то после вышеупомянутых способов помощи можно прибегнуть к спокойной властности короткого, но энергичного внушения.

В группе лечившихся от заикания был Ваня Ф, коренастый крепыш 18 лет. До выпуска оставался месяц. Он был занят в какой-то сценке. Что-то у него не получилось, и один из товарищей, не желая того, обидел его неосторожной репликой. Ваня засобирился выписываться, не закончив курса лечения. Он ходил хмурый и, отворачиваясь, требовал выдать ему документы и вещи. Его уговаривали все товарищи, медсестры, логопед, врач. Виновник его состояния приносил ему извинения во всех доступных молодому парню формах. Ваня был очень инертен, он "увяз" в своей позиции обиженного и потому оставался непреклонен: он складывал руки на груди и гордо отворачивался. Уговаривали его по многим причинам в том числе и потому, что он своей выпиской срывал интересную постановку. А главное потому, что никак нельзя было допустить, чтобы человек ушел обиженным.

Однажды, выждав, когда все разошлись на занятия, я надвинулась на Ваню и, оглянувшись по сторонам, нет ли кого (чтобы не конфузить его при посторонних), "выдала" ему проникновенно, отчетливо и полномерно:

- Послушайте, Ваня! Сколько хороших людей с утра до вечера уговаривают вас, чуть не танцуют перед вами!.. А мне бы сейчас взять в руки словесную дубину да отходить вас как следует!..- И не успела я закончить фразу, как Ваня широко и открыто улыбнулся, разжал и поднял руки кверху:

- Понял! Сдаюсь! Уговорили! Люблю, когда со мной по-хорошему!..

Есть вид психологической помощи, нелегкий, но благодарный, который направлен на развитие хотя бы регистрирующего контроля. Это

способствует развитию самопонимания и внимания к другим людям, может помочь в перестройке мотивов поведения. В ходе этой работы пробуждается самосознание и зародыш духовности.

Вера К. уже не первый раз поступает к нам: у нее уже пять попыток самоубийства. На этот раз она съела целую горсть снотворного, и к нам привезли ее после длительного пребывания в реанимационном отделении. К психологу ее направил психиатр, чтобы исследовать личность: если Вера психически здорова, то почему пытается убить себя? (Пятый раз!)

Вере 25 лет. Окончила педагогическое училище, работает воспитательницей в детском саду. Двое детей. С мужем разошлась. Ее наружности могла бы позавидовать и киноактриса: прекрасное сложение, красивые черты лица, огромные глаза... Только вот какая-то она неприбранная. Впечатление неряшливости - от растрепанных волос, от небрежно подрисованных глаз, от распоровшегося по шву халата.

Рассматриваю ее как изображение. Ей это нисколько не мешает. Она сидит спокойно и неподвижно смотрит куда-то в пустоту. Вся ее поза излучает спокойствие беспечности. Во взгляде - никакого намека хотя бы на проблеск мысли! Воплощенное бездумие...

В беседу вовлекаю ее постепенно, преодолевая инерцию ее бездумного покоя. Предлогов для контакта много: она женщина, мать, дочь своих родителей, воспитательница - можно найти о чем поговорить. Она всего лишь отвечает - коротко, формально, поверхностно улыбаясь. В том же духе рассказывает и о том, как глотала таблетки. Выясняется, что она всегда совершенно бездумно реагирует на все, что ей неприятно: либо сразу же так обругает обидчика, что тот бежит от нее, либо, если обидчик "возьмет верх", что бывает реже, хватает детей, отводит их к своей матери, запирается и... пытается навсегда уснуть.

Как же мне разбудить в ней хоть какое-то хорошее чувство, чтобы было за что зацепиться мысли? Апеллирую к ее материнским чувствам, расспрашиваю о дочках. Ее лицо вдруг теплеет. Оказывается, она отводила дочек к своей матери, чтобы не повредить им, не испугать.

- А вы когда-нибудь задумывались над тем, что было бы с ними, если бы вас не удалось спасти?

Нет, она не задумывалась.

- Мне было просто так тяжело, что я ни о чем не думала.

Стараюсь побудить ее к рассказу, наиболее точно передающему все ее действия во время отравления, все ее мысли, образы, чувства, всю предшествующую ситуацию. Параллельно рисую ей картину сиротства ее малышей (дочки 3 и 2 лет), довожу ее до слез. Она любит их, но никогда не утруждала себя мыслью об их будущем!

Итак, бездумное, чисто эмоциональное реагирование на психологическую трудность и уход из нее (хотя бы и в смерть, лишь бы уйти), полная бездуховность и безмыслие - вот причины многократных покушений Веры на самоубийство.

Отпуская ее в отделение, поручаю разобраться, запомнить и передать мне, кто из женщин в ее палате с кем более дружен, что их сближает. Кто из медсестер и санитарок ей более симпатичен и чем, а кто - менее и опять же - чем. В подобных упражнениях мы развиваем у нее способность замечать и фиксировать в памяти свои мысли, образы, тенденции во время инцидентов с самыми неприятными для нее людьми. Вера все более оживает. Ей это интересно. А когда она смогла внушить себе - сознательно! - заданные физические ощущения, от тяжести до невесомости, она поверила в возможность овладеть и миром своих эмоций.

Теперь она получала задания такого рода: в ситуациях, которые приводят к ссоре с ворчливой санитаркой, добиваться такого поворота, чтобы "старая ворчунья" осталась бы довольна Верой, т. е. Вера должна овладеть ситуацией, с тем чтобы оздоровить ее эмоциональный фон и ее результат. С каким радостным удивлением прибежала она ко мне сообщить: "Получилось!"

Получилось! Она мне сказала. "Да, ты девка-то хорошая, видать, а чего же придурялась-то?"

Вера приезжала ко мне и после выписки. Однажды она сказала: "И как это я могла жить не думая? Как во сне! Странно. Вот я сейчас хожу, чувствую, понимаю, могу управлять собой .. Иногда срываюсь, но хотя бы задним числом обдумываю, почему сорвалась. И я могла умереть, так и не узнав, как живут люди! Как надо жить! Ужас какой! Никогда это больше не повторится..."

Прошли годы. Теперь это одна из наиболее интересных и любимых преподавательниц русского языка и литературы в одной из сельских школ. На своих уроках она учит думать...

Вся приведенная в этой работе информация может быть использована родителями, учителями и воспитателями для решения психологических проблем в общении, и межличностном и профессиональном. При тактичном и гибком применении она может послужить рычагом в улучшении отношений родителей с детьми, взаимоотношений учителей с учащимися.

Автор: Н.В. Жутикова