

Сайт журнала «Диалог. Психологический
и социально-педагогический журнал»:
<http://dialog.bspu.unibel.by>



Уважаемые читатели!

Сайт журнала «Диалог» приглашает вас к сотрудничеству!

Задавайте интересные вам вопросы, рассказывайте о своих проблемах, делитесь впечатлениями о публикациях и принимайте участие в обсуждении актуальных тем на нашем сайте в рубрике «Обратная связь».

Приглашаем вас, уважаемые читатели, принять участие в составлении 13-го номера журнала «Диалог», который будет содержать лучшие публикации 2013 г. и выйдет на нашем сайте. Для этого вам надо стать участником голосования в рубрике «Рейтинг статей» и определить:

- ✓ лучшую статью;
- ✓ лучшую рубрику;
- ✓ лучший номер журнала;
- ✓ лучшего автора;
- ✓ лучшего читателя журнала (по рубрике «Обратная связь»).

Ждем ваших отзывов и предложений! Присоединяйтесь к диалогу!

dialog_psp@mail.ru

www.dialog.bspu.unibel.by

www.p-shkola.by ⇒ журнал «Диалог»

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

№ 9
сентябрь
2013

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.

Периодичность — 1 раз в месяц



Учредитель и издатель:

республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Наталья Геннадьевна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала

ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,
доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА, заместитель главного редактора,
кандидат социологических наук, доцент;

С. И. НЕЗДА, ответственный редактор, кандидат
психологических наук, доцент;

С. Ф. БЕДЛИНА, кандидат
социологических наук, доцент;

Н. П. ВАШИНА;

С. И. КОПТЕВА, кандидат
психологических наук, доцент;

Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;

Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических
наук, профессор;

Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических
наук, профессор;

О. В. МАТЮХОВА;

М. Е. МИНОВА;

А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических
наук, профессор;

Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ, кандидат
психологических наук;

Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ,
председатель, доктор философских
наук, профессор;

А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических
наук, профессор (РФ);

Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических
наук, профессор;

Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;

А. С. ЛАПТЕНOK, доктор философских
наук;

П. МЕРИНГОЛО, профессор
департамента психологии (Италия);

Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат
педагогических наук;

Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор
психологических наук, профессор;

И. А. ФУРМАНОВ, доктор
психологических наук, профессор;

Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии
(США);

В. А. ЯНЧУК, доктор психологических
наук, профессор

Содержание

Диалог в школе

Д. Н. Маркович

Адаптация первоклассников к обучению в школе — 3

Человек в социуме

Л. М. Музыченко

Дневной приют как новая форма профилактики социального сиротства — 6

К. Н. Кунская, И. О. Максимова

Опыт оказания социально-педагогической поддержки
и психологической помощи в конкретном случае — 11

Н. А. Ульянченко

Супервизия: из опыта работы социально-педагогического центра — 13

Семья

И. М. Дрозд

Секреты воспитания в Дании: где же спрятана счастье? — 18

В. М. Целуйко

Роли ребенка в неблагополучной семье — 22

Встреча

Н. Л. Пузыревич, Т. Н. Потапова

Как избавиться от одиночества — 25

Кабинет клинического психолога

Е. М. Жогал, М. Е. Сташкевич

Многопрофильные команды:
комплексная помощь лицам, затронутым хроническими заболеваниями — 31

Академический портал

С. Я. Ормолич, А. В. Касович

Стимулирование социальной активности студенческой молодежи — 36

И. В. Сакович

Имперсональные установки в мышлении педагогов — 42

в семье, улучшает ее психологический климат. Желание продлить мораторий мирного сосуществования побуждает кого-то из взрослых сохранить навязанную ребенку роль больного как можно дольше.

Со временем роль болезненного становится выгодной не только взрослым, но и самому ребенку. Заболев, он наряду с неприятными ощущениями от болезни неожиданно для себя начинает чувствовать и что-то приятное, растормаживающее: он оказывается в центре внимания и заботы. Оба родителя много занимаются им, исполняют любые его желания, потакают всем прихотям. Так неприятная по существу болезнь становится для ребенка условно желаемой, он испытывает ее «прелести»

и находит в ней определенные выгоды. В дальнейшем ребенок неосознанно стремится воспроизвести приятные ощущения общности с другими членами семьи, которые ему удалось испытать во время болезни, и инициировать «уход в болезнь», чтобы постоянно получать родительскую любовь, заботу, внимание и ласку. Якобы скрываясь за болезненностью, ребенок контролирует отношение родителей к нему и направлять желаемое русло происходящее вокруг. Так родители невольно становятся заложниками ими же самими навязанной роли «болезненного ребенка» [5, с. 95].

(Окончание следует.)

Как избавиться от одиночества

Человек всегда остается один, если вздумает стать человеком.

Л. Ан. Ивановцев.



Письмо Ирины

Здравствуйте. Пишу вам от безысходности. Я одна — всегда, везде и повсюду. Даже когда вокруг много близких мне людей, я чувствую себя одинокой, обделенной непонятой. Иногда мне кажется, что весь мир сам по себе, а я сама по себе. Никому я не интересна. Никому не нужна. Что делать?

Здравствуй, Ирина!

Мы внимательно прочитали твое письмо, в котором описана твоя безысходность от одиночества. Действительно, быть одинокой тяжело и очень грустно.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**

кандидат
психологических наук,
доцент кафедры при-
кладной психологии БГПУ
им. М. Танка



**Татьяна
Николаевна
ПОЛУЯНОВА,**

зав. лабораторией
клинической психо-
логии и психологиче-
ского консульти-
рования БГПУ
им. М. Танка

Встреча

Прежде всего потому, что, находясь в статусе «обособленной, непонятой», ты лишаешь себя уникальной возможности, предоставленной каждому человеку, — возможности Встречи, Диалога с уникальным Другим, через общение с которым происходит самопознание. Почему произошло так, что окружающий мир стал для тебя чуждым, враждебным? Почему «всегда, везде и повсюду» ты одна? Чтобы ответить на эти и многие другие вопросы, давай разберемся, что такое одиночество и почему ты испытываешь его даже в кругу близких людей.

Чувство одиночества — одно из самых мучительных переживаний человека. Социально-психологическое состояние одиночества характеризуется узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью. Это тоскливое ощущение пустоты, переживание нехватки чего-то, что сложно описать конкретными словами. Создается впечатление, что во всем мире никому нет до тебя дела. Иногда эти переживания так сильны, что возникает пугающее ощущение того, что ты вообще не существуешь: «Есть мир сам по себе, а я сама по себе».

Для начала предлагаем тебе Ирина, методику Д. Рассета, которая поможет определить, насколько выражено твое состояние одиночества.

Инструкция. Оцени каждое из 20 утверждений и укажи, как часто ты испытываешь описанное состояние. Выбери к против каждого утверждения один из четырех вариантов ответа (никогда, редко, иногда, часто) и обведи соответствующий балл.

Обработка результатов. Подсчитай сумму баллов по ответам на вопросы 2, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18. В ответах на вопросы 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 произведи перестановку баллов в обратном порядке (1 балл замени на 4, 2 балла — на 3, 3 на 2 и 4 на 1).

№	Состояние	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми	1	2	3	4
2	Я испытываю недостаток в дружеском общении	1	2	3	4
3	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
4	Я не чувствую себя одиноким	1	2	3	4
5	Я ощущаю себя частью группы друзей	1	2	3	4
6	У меня много общего с окружающими людьми	1	2	3	4
7	Я замкнут в себе	1	2	3	4
8	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей	1	2	3	4
9	Я — человек, легко сближающийся с людьми	1	2	3	4
10	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства	1	2	3	4
11	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
12	Мои социальные связи неглубоки	1	2	3	4
13	Никто не знает меня по-настоящему	1	2	3	4
14	Я чувствую себя изолированным от других людей	1	2	3	4
15	Я смогу найти друзей, как только захочу	1	2	3	4
16	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
17	Я несчастен из-за того, что так отдален от людей	1	2	3	4
18	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
19	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
20	Есть люди, к которым я могу обратиться	1	2	3	4

Если ты, Ирина, набрала меньше 22 баллов, то ты относишься к категории людей с *очень низкой степенью* одиночества, от 22 до 32 баллов — *степень одиночества низкая*, от 32 до 52 баллов — *степень одиночества средняя* и от 52 до 62 баллов — *степень одиночества высокая*. Если же ты набрала более 62 баллов, то ты относишься к категории людей с *очень высокой степенью одиночества*.

В той мере, в какой человек отвечает за собственную жизнь, он одинок. Ответственность подразумевает авторство, сознавать свое авторство означает отказать от веры, что есть другой, кто создает и охраняет тебя.

Ирвин Ялом.

Что показывают данные результаты? Частоту возникновения у тебя чувства одиночества. Есть люди, которые испытывают его очень редко, причем обычно это бывает в каких-то особенных случаях. Например, некоторые грустят в холодный дождливый день, а некоторые — собираясь в далекий путь или какое-то время расставаясь с семьей и друзьями. Такой тип одиночества называется ситуационным, потому что это состояние проявляется только при определенном стечении обстоятельств, в определенных ситуациях. Подумай, Ирина, в каких ситуациях ты чувствуешь себя одинокой. Если никакой связи с конкретными обстоятельствами нет, то, возможно, в твоём случае речь идет о стойком ощущении одиночества, которое возникает и сохраняется вне зависимости от обстоятельств. При этом человек не в состоянии наладить необходимые связи с окружающими его людьми, либо воспринимает это с горечью, обвиняя в своем положении кого-то другого, но только не себя, либо безропотно примиряется с тем, что так было и будет всегда и ничего здесь поделать нельзя — ты «никому не нужна».

Одиночество — это особая форма неудовлетворенной потребности в об-

щении и поддержке, проявляющаяся в сильно выраженном переживании их отсутствия. Как показывает твое письмо, Ирина, тебе кажется, что мир никогда уже не будет таким, каким был когда-то и каким должен быть, чтобы ты испытывала душевный комфорт. Такие ощущения абсолютно нормальны. Мы чувствуем себя одинокими, когда теряем то общение, которое было у нас раньше (когда любимый человек умер или ушел, когда распалась семья или когда мы теряем работу и у нас резко нарушается привычный круг общения). Нам больно ощущать разницу между тем, что было у нас прежде, и тем, что осталось сейчас. Острое сожаление о том, что мы потеряли (по правилу, это что-то очень значимое для нас), рождает чувство оторванности от других людей, в которых жизнь продолжает идти своим чередом. Сравнение своей жизни с жизнью других людей тоже может вызывать чувство одиночества. Поэтому твое состояние, Ирина, определяется не столько реальными отношениями, сколько идеальными представлениями о том, какими они должны быть. Любой человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он хотел бы общаться со многими. В то же время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения.

Созерцаю всю безмолвную вселенную и человека, оставленного во тьме на произвол судьбы, брошенного в эти закоулки вселенной, не ведающего, на что надеяться, что предпринять, что будет после смерти... я испытываю ужас.

Паскаль.

Одиночество — это состояние души, а не мера того, с каким количеством людей ты взаимодействуешь. Возможно, именно поэтому ты, Ирина, переполнена чувством одиночества,

Встреча

даже находясь среди близких тебе людей. Подумай: ты действительно одинока или просто воспринимаешь себя и свою жизнь как никому не интересную, не нужную?

Быть взрослым — значит быть одиноким.

Жан Ростан.

Есть три разрушительных чувства, создаваемых силой нашего разума: страх, ненависть и одиночество. Они парализуют наши сознание и волю, провоцируя болезни, несчастья и страдания. Они кажутся настолько мощными, что мы чувствуем себя совершенно беспомощными перед ними и не понимаем, что сами являемся источниками их власти и что в наших силах отнять у них эту власть.

Пойми, Ирина: одиночество само по себе состояние пассивное. Оно подпитывается и набирает силу из-за нашего бездействия, когда мы невольно позволяем ему длиться и ничего не делаем для того, чтобы изменить существующее положение вещей. Мы надеемся, что оно само в конце концов уйдет, но одиночество только еще крепче укореняется в нашем сознании. Как ни странно, бывают времена, когда нам кажется, что мы даже привыкаем к нему, смиряемся со своим одиночеством. Однако это состояние, если не принимать никаких мер, имеет тенденцию к усугублению, приводя нас в итоге к чувству подавленности и беспомощности, которое, в свою очередь, может вызвать депрессию и даже более тяжелые последствия: алкоголизм, наркоманию, суицидальное поведение. Как же справиться с одиночеством? Попробуем предпринять некоторые шаги.

Шаг первый. Понимание своего одиночества.

Чтобы избавиться от одиночества, ты, Ирина, сначала должна признать, что это только твои ощущения, ты только чувствуешь себя одинокой. Иначе ты не сможешь понять, что же надо делать дальше. Как показывает текст твоего письма, этот шаг тобой уже реализован.

Теперь тебе нужно каким-то образом выразить свое одиночество. Например, можно завести личный дневник, или начать писать письма воображаемому другу (родственнику), или написать песню, нарисовать картину — словом, сделать что-то такое, что позволило бы тебе выразить свои чувства, дать выход эмоциям, находящимся внутри тебя.

Когда ты начнешь выполнять эту рекомендацию, ты сделаешь неожиданное открытие: у тебя есть целый ряд эмоций, которые могут быть напрямую связаны с твоими чувствами одиночества, включая печаль, тоску и разочарование. Как только ты обнаружишь эти связи, ты поймешь, где тебе начинать вносить изменения в свою жизнь.

Если ты испытываешь тяжелое, гнетущее чувство одиночества, то хорошим выходом будет очная консультация психолога, которую невозможно заменить онлайн-консультированием. Психолог поможет тебе разобраться в самой себе, найдет причину твоего состояния и подскажет, как действовать дальше.

Шаг второй. Преодоление одиночества.

Конечно, преодолевать это состояние необходимо с помощью тех методов, которые подходят конкретно в твоем случае. Подумай о причинах возникновения одиночества. Только когда ты поймешь, почему ты одинока, ты сможешь адекватно оценить ситуацию и получишь все шансы на ее преодоление.

В одиночестве есть красота и великолепие, позитивность; в чувстве, что тебе одиноко, — бедность, негативность и мрачность.

Ошо.

Постарайся максимально полно и искренне ответить на следующие вопросы: «Когда началось мое одиночество?», «Кто виноват в том, что так получилось?», «Что я могу изменить в себе, чтобы снова обрести друзей, любимого человека, восстановить утраченные отношения с родственниками?»

Теперь, когда тебе, Ирина, известны причины твоего одиночества, давай приступим к их нейтрализации. Составь индивидуальный план трансформации и начинай совершать активные действия, как внутренние, так и внешние. Возможно, тебе подойдут следующие рекомендации.

1. Сосредоточься на настоящем.

Всякий раз, когда тебя начнет одолевать тоска по прошлому, скажи себе: «Стоп! Я больше не буду думать об этом!» Перенеси все свое внимание на происходящее сегодня. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. Поэтому надо искать возможности быть счастливой именно сегодня — «здесь и сейчас».

2. Будь сама собой, гордись собой.

Ты — уникальная личность, второго такого человека нет во всей бескрайней Вселенной, поэтому будь счастлива и гордись тем, что ты именно тот человек, которым являешься.

3. Учись получать удовольствие от того времени, которое ты проводишь наедине с собой.

Тебе, Ирина, надо четко понимать различие между одиночеством и уединением. Одиночество — это когда ты несчастна и страдаешь из-за того, что ты одна. Уединение же, наоборот, состояние, когда ты рада побыть наедине с собой. Нельзя назвать одиночеством и то состояние, когда ты из-за каких-то причин изолирована, но не потеряла желания общаться с людьми. В таком случае ты всегда найдешь, с кем подружиться, даже если почему-то вырвана из привычного круга общения.

Чтобы полюбить уединение, возьми себе в привычку продолжительные прогулки по парку или по берегу реки. И делай это время прогулки о чем-нибудь приятным.

4. Не позволяй себе бездельничать.

Когда твой ум ничем не занят, в нем начинают рождаться «ненужные» мысли. Если у тебя есть свободное время, иди на прогулку, покатайся на велосипеде, почитай хорошую книгу. Обязательно найди для себя какое-нибудь увлечение

и не бойся попробовать что-то совершенно новое. Посещай читальный зал или научись ходить на байдарках, выучи иностранный язык или займись восточными танцами. Новые знания и умения расширят твой кругозор и привлекут к тебе новых друзей. Кроме того, если ты начнешь посещать всевозможные клубы по интересам, то сможешь завести новые знакомства с людьми, у которых интересы схожи с твоими. В результате у тебя значительно расширится круг общения.

Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие — великий дар.

Бернард Шоу.

5. Просни для себя цель своей жизни.

Когда нет цели в жизни определенную цель, то уменьшается твоя зависимость от поддержки и поощрения других людей. Невозможно чувствовать бессмысленность жизни (что часто бывает у испытывающих одиночество людей), если у тебя есть видение ее дальнейшей цели.

6. Старайся быть полезной для других, делай других счастливыми.

Займись, например, волонтерством. Помощь тем, кому тяжелее, чем тебе, принесет огромную пользу. Ты поймешь, что на самом деле ты счастливый человек, ведь у тебя нет таких страшных проблем, как у тех людей, чью участь ты стараешься облегчить. Дополнительное преимущество этой деятельности в том, что волонтерами обычно работают общительные и дружелюбные люди, и ты найдешь среди них настоящих друзей.

7. Находи положительные стороны в одиночестве.

У любого события есть две стороны, и одна из них обязательно положительная. Возьми лист бумаги и напиши на нем 10 плюсов твоего одиночества. Например: свобода, возможность почитать книгу, на которую вечно нет времени, или выучить иностранный язык... Используй свое одиночество, чтобы как следует подготовиться к ожидающим тебя позитивным переменам.

Встреча

8. *Чаще проводи время со своей семьей.*

Ничто так не укрепляет нашу веру в себя, как любовь родителей. Вы можете посидеть дома тесным семейным кружком, а можете вместе сходить на какое-нибудь мероприятие, на котором, скорее всего, познакомитесь с новыми людьми. Осознание того, что ты не одна среди незнакомых людей, поможет тебе уменьшить чувство неловкости, которое часто возникает при знакомстве в общественных местах.

9. *Испытай свои силы, взяв на себя инициативу в социальных отношениях.*

Люди созданы для общения. Для всех нас очень важны социальная адаптация, возможность видеть свой образ в глазах других людей, получать ответные реакции и чувства. В пустоте, без близких контактов может возникнуть чувство потери себя, которое приводит к снижению настроения, депрессии, негативному восприятию жизни.

Не жди, когда люди станут обращаться к тебе, сближайся с ними сама. Как бы ни был одинок человек, его все равно окружают соседи, коллеги, попутчики в транспорте, знакомые знакомых и т. д. Почему они не хотят с тобой общаться? Потому что не уверены, что им это нужно. Попробуй взять инициативу в свои руки. Прояви интерес к другим людям — и тогда они тоже проявят интерес к тебе. Выбери человека или компанию, с которыми ты хотела бы подружиться. Чем они увлекутся? Узнай что-то новое и необычное в этой области — и вперед. Только не будь слишком навязчива: это отталкивает.

Не жди, что ты обрешь нового друга сразу же после знакомства с кем-то — настоящая дружба долг и непрост, но с одиночеством ты распрощаешься.

Предостережение: не увлекайся общением в Интернете. Если ты попадешь в зависимость от какого-нибудь интернет-сообщества, то это не при-

несет тебе облегчения, а только вызовет лишние осложнения. Можно использовать Интернет как инструмент, чтобы встретиться и в реальности познакомиться с теми людьми, которые разделяют твои интересы. Однако не ожидай, что на самом деле твои новые знакомые окажутся в жизни такими же, как на форуме в режиме «онлайн».

Одиноким человек — это только ты, а тот, кого не любят, одиноко всюду и со всеми.

Джорж Санд.

10. *Займись своим хобби.*

Выбери одно или два утверждения, с которыми ты согласишься. Например:

✓ У всех людей бывает период одиночества.

✓ Все проходит. И одиночество тоже пройдет.

✓ Одиночество — это посланная мне возможность, которую я могу использовать для... (перечисли, для чего именно в твоем случае).

✓ Мне некогда бояться одиночества — я занята его преодолением.

Прочувствуй их и возьми на вооружение. Произноси их (про себя или вслух), когда в этом возникнет необходимость.

Итак, одиночество — это такая сильная эмоция, которая может заставить человека чувствовать себя изолированным даже в толпе. Можно иметь друзей, родственников, знакомых и все равно чувствовать себя одиноким. Но не стоит воспринимать свое состояние как некоторую постоянную и неизменную данность, тем более что ты, Ирина, теперь знаешь, как справиться с одиночеством. Создай позитивный взгляд на свою ситуацию, ведь одиночество может быть подходящим случаем, чтобы попробовать что-то совершенно новое, отдохнуть от дел насущных или взяться за воспитание и формирование своего нового «Я». В конце концов, самые известные личности тоже страдали от одиночества. А чем ты хуже?

Удачи!