

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

№ 1 (42)

январь —

февраль

2017

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.

Периодичность — 1 раз в два месяца



Учредитель и издатель:

республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

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

Главный редактор журнала

ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абламович,

доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

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

Н. Л. ПУЗЫРЬВИЧ,
ответственный редактор, кандидат
психологических наук;

И. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат
социологических наук, доцент;

О. В. ВАНИНА;
С. М. КОСТЕВА, 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;

Т. И. КРАСНОВА, кандидат
психологических наук;

А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат
психологических наук, доцент;

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

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. ЛАПТЁНОК, 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

К 120-летию со дня рождения Л. С. Выготского

Е. Е. Кравцова

Л. С. Выготский и современная психология — 3

Замещающая семья

А. В. Пелячик, Е. И. Захарова

Особенности ожиданий будущих родителей
относительно приемного ребенка — 10

Задайте вопрос психологу

Н. Л. Пузыревич

Как полюбить себя — 16

Практикум для профессионала

С. В. Тарадайко

Агрессивные проявления в поведении ребёнка
среднего школьного возраста — 20

Человек в социуме

В. Б. Пархомович

Психологические задачи больного
на терминальных стадиях болезни — 24

Н. В. Козырева

Типы стигмы и формы стигматизации детей
в дошкольных образовательных учреждениях Республики Беларусь — 34

Дискуссионный клуб

Т. И. Краснова

Мечты об индивидуализации обучения и практика тьюторства — 44

Академический портал

В. И. Слепцова

Ценности родительских семей девушек
с нарушениями пищевого поведения — 55

Г. А. Рертынская

Метафора: эвристические возможности
психологической практики — 65

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов и цитат. Редакция может печатать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения авторов.

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ?

Сколько я себя помню, я всегда хотел быть «правильным». Беда в том, что определения «правильности» все время меняются. Единственное, что остается неизменным, — это то, что правильные люди чем-то существенно отличаются от меня.

Джеймс Бьюкененталь.

Письмо Алеси.

Здравствуйте. Мне сейчас как никогда нужна Ваша помощь!

Дело в том, что мне очень сильно мешает жить моя внешность. Окружающие с детства никогда не считали меня красавицей, поскольку я была полноватой, угловатой, с вытянутым лицом. Мне говорили: «бабулька», «бутузик» и т. д. Так я привыкла, что быть Еленой Прекрасной — это, как говорится, не мой конек. Но сейчас вся эта некрасивость сильно ограничивает меня в выборе работы: с такими данными, по-моему, можно только сидеть в углу за бумагами и не высказываться — нечего людей пугать. Конечно, будь я привлекательной, жить на этом свете было бы гораздо проще, да и возможности были бы больше. Мой второй муж часто говорит мне: не трать деньги из семейного бюджета понапрасну — тебе уже никакая косметика не поможет... Потом подсмеивается и добавляет: я ведь тебя такую полюбил... Сейчас у нас с ним на этой почве начались конфликты. Может быть, все дело в том, что не смогу сложить руки? Например, год назад я решила на пластику: хотела стать красивой больше, чем боялась последствий такой красоты. Но, как я теперь вижу, все это зря: я себе по-прежнему не нравлюсь.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**

*зав. кафедрой
социальной
и семейной психологии
БГПУ им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук*

Смотрю в зеркало и чувствую себя старой, уставшей женщиной, а мне ведь всего 31 год. Что делать дальше — не знаю. Вся надежда на Вас!

Здравствуй, Алесь!

Я внимательно прочитала твое письмо о проблемах, возникающих у тебя из-за отсутствия «модельной» внешности. Ты пишешь о препятствиях и потерях, с которыми сталкиваешься в настоящее время и предполагаешь встретиться в будущем. Ты уверена, что именно твоя внешность «сильно мешает жить», «ограничивает в выборе работы», «пугает людей», «ограничивает возможности», «лишает денег», «провоцирует конфликты», формирует образ «старой, уставшей женщины».

Создается ощущение катастрофичности, безысходности, предопределенности твоей судьбы. Неужели,

Алеся, ты действительно считаешь, что внешность оказывает такое тотальное влияние на качество твоей жизни? Наверное, нет. Иначе ты не стала бы писать о себе «не сию сложа руки», «думаю, что делать дальше». Помни: объяснить себе в негативных красках можно все что угодно. Важно уметь своевременно остановиться и подумать над своими словами и поступками. Тогда ты поймешь, что важно не только то, как ты выглядишь, но и то, как ты воспринимаешь свою внешность, как демонстрируешь ее окружающим. Если ты готова к позитивным переменам в своей жизни — приглашаю тебя к диалогу!

*Мне кажется я подберу слова,
Похожие на вашу первоизданность.
А ошибусь, — мне это тринь-трава,
Я все равно с ошибкой не расстанусь.*

Борис Пастернак

В тексте письма ты, Алеся, постоянно повторяешь, что твоя внешность «очень сильно мешает жить». Однако обрати внимание на то, что твои представления не подтверждаются ни одним объективным фактом. Все, о чем ты рассказала, сопровождается фразами «по моему мнению», «как я теперь вижу». Получается, что убеждение в собственной непривлекательности основано исключительно на твоих собственных представлениях. Однако часто основным источником достоверной информации о нас и нашей жизни являемся не мы сами, а окружающие нас люди — значимые Другие. Знаешь ли ты, что думают по поводу твоей внешности твои близкие, друзья, коллеги?

Описывая свою внешность, ты используешь только негативные ха-

*Нас меняет то, что мы любим,
иногда до потери собственной
индивидуальности.*

Иосиф Бродский

актеристики. Неужели нет ничего позитивного? Может быть, тебе только кажется, что положительное отсутствует? Ведь что-то же привлекало к тебе внимание двух твоих мужей. Возможно, в том, что ты считаешь непривлекательным, они увидели самые прекрасные, самые дорогие и самые ценные черты. Не случайно твой второй муж часто говорит тебе: «я ведь тебя такую полюбил...». Конечно, ты можешь возразить логике твоих рассуждений, ссылаясь на адресованную тебе фразу «тебе уже никакая косметика не поможет...». Однако, во-первых, данная фраза является незавершенной, вследствие чего ее окончание может носить не только негативный («...не поможет исправить недостатки»), но и позитивный характер («...не поможет избавиться от естественности, натуральности, реалистичности твоей внешности»), а во-вторых, сказано она была, как ты сама отметила, в ситуации конфликта, попадая в которую, человек обычно старается продемонстрировать свое превосходство, установить контроль над происходящим.

*Любви и вдохновенья больше нет,
остались только: пристальность
и честность. И вот — смотрю
со страхом в неизветность, и вижу
тьму (а раньше думал — свет).*

Осип Мандельштам

Задай вопрос психологу

Лучшее — враг хорошего.

Народная мудрость.

В письме ты отмечаешь: «окружающие с детства не считали меня красавицей». Однако «говорить о красоте» и «быть красивой» — абсолютно разные понятия. Возможно, под влиянием негативного детского опыта ты не веришь никому, кто говорит о твоей привлекательности. Ты привыкла «быть некрасивой» и веришь только тем, чьи убеждения совпадают с твоими собственными, а все остальное в лучшем случае ставишь под сомнение или опровергаешь. Тогда возникает вопрос: можешь ли ты говорить о том, что твои близкие считают тебя некрасивой, только на основании того, что в их активном словаре отсутствует слово «красавица»? Возможно, используя перечисленные тобой эпитеты «бабулька», «бузуик» они хотели отметить не только твою внешнюю привлекательность, но и твой богатый внутренний мир, раннюю природную мудрость. Поверь, «чувствовать себя красивой» еще более важно, чем просто «быть красивой».

Ты пишешь, Алеся, что в детстве была «полноватой, угловатой, с вытянутым лицом», что впоследствии не позволило тебе стать Еленой Прекрасной. Возникает вопрос: на чем основано твое стремление соответствовать именно этому эталону красоты? Если принять

*Ты бери... и в себе храни...
Первый дождь... невесомый снег...
Ты бери... тихий плач и смех...
И любовь, что тебе дана...
Ты испей ее всю до дна...*

Анна Ахматова.

во внимание, что понятие «красота» является категорией исторической, то отсутствию сходства с Еленой Прекрасной ты должна быть очень рада. Возможно, ты не видела ее изображение. В эпоху, когда жила Елена Прекрасная, она действительно являлась эталоном красоты, однако сейчас критерии и требования совершенно другие. Так что, возможно, это счастье, что ты на нее не похожа. У каждого из нас свое представление о красоте.

Бессмысленно и непродуктивно продолжать предъявлять претензии к собственной внешности, поскольку они адресованы генетическим, базовым характеристикам твоей личности, ответственным за черты лица и телосложение. А с тем, что «заложено природой» мало что можно сделать. Поэтому при таком подходе к делу все твои попытки изменить ситуацию обречены на провал. Однако, ты можешь научиться использовать сильные стороны того, что дано тебе природой. Естественно, они у тебя есть, иначе как ты согласилась на пластику?

Почти совершенство лучше совершенства.

Японская поговорка.

Все дело в том, Алеся, что ты слишком занята проблемами, препятствиями, трудностями. Однако если ты хочешь стать счастливой, тебе для начала нужно преодолеть так называемый перфекционизм.

Перфекционизм — это чрезмерное стремление к совершенству, склонность предъявлять к себе и окружающим людям очень высокие требования. Это, несомненно, хорошее качество, если оно применяется

ся в меру. В твоём случае, Алеся, о соблюдении меры говорить сложно, поскольку первая пластика — это далеко не последняя твоя попытка экспериментирования над внешностью.

Основные признаки перфекционизма: высокая требовательность к себе, ориентация на «самых успешных», восприятие других людей как требовательных и критикующих, постоянное сравнение себя с окружающими, оценка и планирование деятельности по принципу «все или ничего», фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках.

Жить просто: надо только понимать, что есть люди, которые лучше тебя. Это очень облегчает жизнь.

Иосиф Бродский.

Типичные мысли и убеждения перфекциониста:

1) «Быть лучшим — это цель моей жизни»;

2) «Не нужно оставлять людям ни единого повода усомниться в моём совершенстве»;

3) «Мне нужны материалы, не подтверждающие моего успеха»;

4) «Я постоянно работаю над собой, стремлюсь быть лучше с каждым днем, с каждым следующим заданием».

Тебе это никого не напоминает?

Если ты готова к конструктивному решению проблемы, давай примем твою ситуацию как данность и будем вместе искать ответ на вопрос: что делать?

Попробуй выполнить следующее упражнение. Возьми несколько глянцевого журналов с изображением красивых, по твоему мнению, девушек. Выбери 10 наиболее понравившихся тебе фотографий. Затем воспользуй-

*Любить — значит
видеть человека таким,
каким его задумал Бог.*

Марина Цветаева.

ся ножницами и разрежь лица «красавиц» на 5 частей: 1) лоб; 2) глаза; 3) нос; 4) губы; 5) подбородок.

Готово? А теперь приступаем к самому важному моменту: к составлению из полученных деталей внешности, которую ты сама хотела бы иметь. Не торопись. Проанализируй и выбери наиболее привлекательный для тебя лоб, затем глаза и т. д. Когда портрет будет готов, внимательно рассмотри его и ответь на вопрос: тот ли это образ, к которому ты стремишься? Ты абсолютно в этом уверена?

Если «образ» найден подумай, оценят ли его таким же образом твои близкие люди? Неужели они променяют близкий, ценный, родной образ на малознакомый, который, возможно, согласно их представлениям, не является привлекательным? Получается, реальность дороже.

Надеясь на других, мы возлагаем на них ответственность. Однако наша жизнь принадлежит только нам, выдана нам в личное пользование. И поэтому только нам решать, какой она будет. Но решить — это полдела. Надо еще воплотить это в реальность.

Если жизнь ничего не может тебе дать, самое время задуматься над тем, что ты можешь предложить жизни. Скорректируй свои ожидания, приблизив их к реальности, — и это поможет тебе быть счастливой.

Удачи тебе!