

Зарецкая Е.С. Примеры нарративов для работы в процессе психолого-педагогического консультирования подростков с нарушением Я-концепции // Академия педагогических идей «Новация». – 2020. – №5 (май). – АРТ 35-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Зарецкая Елена Сергеевна
студент II курса магистратуры
факультета психологии
«Тульский государственный педагогический
университет имени Л.Н. Толстого» г. Тула,
Российская Федерация
e-mail: elenayabloko071@mail.ru

**ПРИМЕРЫ НАРРАТИВОВ ДЛЯ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ Я-КОНЦЕПЦИИ**

Аннотация: статья посвящена нарративному подходу в консультировании, который заключается в рассказывании клиентом истории о себе, и осмыслении своего жизненного опыта, где консультант оказывает поддержку в поиске и раскрытии личных ценностей, в развитии предпочитаемой клиентом истории своей жизни, соответствующей его ценностям, а также в положении о том, что идентичность человека всегда конструируется при взаимодействии с другими людьми, а именно человек строит свою жизнь в соответствии с историями, которые рассказывает о себе другим и самому себе, и вместе с тем в соответствии с историями о нем, рассказанными другим человеком.

Ключевые слова: психологическое консультирование, нарративная практика, Я-концепция, подростковый возраст.

Elena Zaretskaya
the faculty of psychology
on second year postgraduate courses,
Tula state pedagogical University named after
L.N. Tolstoy, Tula, Russian Federation
e-mail: elenayabloko071@mail.ru

EXAMPLES OF NARRATIVES FOR WORKING IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COUNSELING OF ADOLESCENTS WITH A VIOLATION OF THE I-CONCEPT

Abstract: the article is devoted to the narrative approach in counseling, which consists in telling the client a story about himself, and understanding his life experience, where the consultant provides support in finding and revealing personal values, in developing the client's preferred life story that corresponds to his values, as well as in the position that a person's identity is always constructed when interacting with other people, namely, a person builds his life in accordance with the stories that he tells about himself to others and to himself, and yet in accordance with the stories about him told by another person.

Keywords: psychological counseling, narrative practice, I-concept, adolescence.

*«Проблема — это проблема.
Человек — это не проблема»
Основной принцип консультативной
работы в нарративном подходе*

Нарративная терапия была разработана в 80-х годах XX века учеными Майклом Уайтом и Дэвидом Эпстоном и продолжает свое развитие в настоящем времени [2, с. 174].

«Narrative» от англ. переводится как «рассказ, повествование». Касательно консультирования означает историю человека, обратившегося с определенной проблемой к психологу-консультанту [3, с. 115]. Основная идея нарративного подхода заключается в рассказывании клиентом истории о себе, и осмыслении своего жизненного опыта, где консультант оказывает поддержку в поиске и раскрытии личных ценностей, в развитии предпочитаемой клиентом истории своей жизни, соответствующей его ценностям.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что основная форма работы – это пересочинение истории, (вос)создание авторской позиции (re-authoring) посредством вопросов, направленных на развитие «хорошей» истории.

Смысл нарративной практики можно свести к следующим основным принципам работы консультанта с клиентом [1, с. 94]:

1. Обучение клиента отделять жизнь от проблем (экстернализация).

Основная идея нарративной практики заключается в том, что проблемы человека – это только проблемы, а вовсе не внутренне присущие ему изначально качества.

Приведем пример фрагментов из нашей консультативной практики по проблеме нарушения Я-концепции с подростком N (девочка, 14 лет):

Н: «Я ленивая, неправильная и ни на что не способная».

Подобная характеристика говорит нам о принятии и присваивании подростком самой себе данных качеств, проблема «лень», «неправильность», «неспособность» неосознанно признается неотъемлемой частью себя. В связи с чем ей кажется, что проще всего будет смириться и отступить, чем начать бороться с подобными внутренними проблемами.

В свою очередь, консультант с помощью экстернализирующей техники (техника в нарративном подходе, способствующая разделению человека и его проблемы) помогает подростку отделить себя от проблемы, восприятие которой отождествляется как собственная идентичность, посмотреть на неё, свои отношения с ней со стороны, взять на себя больше ответственности за характер этих отношений и пытаться определять эти отношения:

Консультант: *«Есть проблема – сомнение в своих способностях».*

Подобные вопросы позволят подростку взглянуть на проблему со стороны и начать работать с ней, как с неким субъектом – договариваясь или оказывая на нее влияние.

Следуя нарративному подходу, после подобного разговора и выяснения того, что ее проблема имеет свой характер и предпочтения, консультант отталкивается в первую очередь от действий клиента, благодаря чему можно дойти до ценностей подростка, понять, что бы он хотел изменить в своей жизни и помочь ему написать новую альтернативную предпочитаемую историю:

Консультант: *«Что бы ты хотела сделать со своей проблемой?»*

Н: «Я бы хотела, чтобы ее не было, чтобы она никогда не становилась частью меня, и чтобы меня не убеждали в обратном».

2. Помощь в бросании вызова проблемным историям жизни, которые клиент воспринимает как доминирующие и подчиняющие.

Эгоизм, непослушание и лень приходили к N, когда она чувствовала и обижалась, что с ней поступают несправедливо, например, что-то обещая, не делали. К данному выводу N пришла сама в результате нарративной беседы. Используемая техника «правильных вопросов» позволяет понять, что существуют различные приемы справиться со своей проблемой:

- 1) отношение к проблеме: «Как тебе это?»;
- 2) обоснование чувств клиента: «Почему ты так к этому относишься?»;
- 3) предпочитаемое решение: «Как бы ты хотела реагировать?»;
- 4) навыки и умения: «Какие твои навыки и умения могут тебе в этом помочь?».

Конкретные черты подростка могут вызвать более или менее сильные эмоции, в следствии чего происходит либо их принятие, либо осуждение. Основным элементом работы консультанта здесь является эмоциональное отношение личности к вышеописанному убеждению, что характеризует самоотношение. Особенное значение придается механизму адаптации личности к своему выбору и решениям в регуляции деятельности, в формировании и смене установок. В результате принятия более разносторонних решений в отношении своей жизни и себя, определяется структура идентичности, повышается осознание своих сильных и слабых сторон, целенаправленности и осмысленности.

3. Поощрение переписывания проблемной истории клиента на альтернативную в соответствии с его предпочтениями.

После того, как клиенту удастся посмотреть на свою проблему со стороны, определить к ней свое отношение, возникает определенное понимание того, зачем ему необходимо переписать свою проблемную историю на альтернативную предпочитаемую историю жизни.

При этом необходимо из простых, либо сложных жизненных ситуаций, рассказывающих клиентом, добраться до его жизненных ценностей, выяснить случаи, когда раньше он их придерживался и как это происходило, потому как особенно важно, чтобы новая история опиралась на ценности человека и не входила с ними в противоречие. Это и будет началом новой альтернативной предпочитаемой истории подростка.

Например, отправными точками новой истории N были следующие моменты:

1. По наблюдениям за N на нашей сессии, эмоции не брали над ней верх, она была уверена в том, что говорит, в своих желаниях и намерениях. Она была готова работать над проблемой и с видимым усердием пыталась искать пути решения.

2. О подобном состоянии N вспоминает как об эффективном поведении, благодаря которому ей удавалось сохранять самообладание.

4. Практикум.

Приведем пример психологического упражнения, позволяющего осуществить переход от простых действий к очень высоким жизненным принципам клиента, конечной целью которого является сочинение предпочитаемой историей жизни.

Инструкция: Вам необходимо ответить на вопросы в описанной последовательности.

Смысл упражнения: поднимаясь от действий, которые производятся сейчас, к намерениям, целям, убеждениям, вплоть до самого верха – важнейших жизненных принципов, и спускаясь потом обратно, человек может определить уже другие действия, которые будут отвечать его ценностям.

Эти новые действия помогут ему избавиться от проблемы и создать новую альтернативную историю своей жизни, либо воссоздать уже когда-то имевшую место, но немного подзабытую. Все свои даже самые простые действия подросток совершает исходя из своих жизненных принципов и ценностей, порой сам того не осознавая. Используя данную практику, можно добраться до их открытия [4, с. 86].

Фрагмент из сессии, согласно данному упражнению

№	Интенциональные компоненты (составляющие «Я») / вопросы	Ответы N
1.	Действия / <i>Что ты делала?</i>	<i>«Я нашла время для любимого занятия – рисовала».</i>
2.	Навыки и умения / <i>Какие навыки и умения тебе помогли?</i>	<i>«Я думаю, у меня неплохо получается, я рисую с 5 лет».</i>
3.	Намерения и цели, замыслы и идеи / <i>Какие у тебя были намерения, когда ты делала это?</i>	<i>«Первое – отдохнуть и поднять себе настроение, второе – опубликовать в своей группе в интернете».</i>
4.	Ценности и убеждения / <i>Почему для тебя это важно?</i>	<i>«Для меня важно, чтобы меня подбадривали и хвалили. Я люблю как положительные оценки, так и с пониманием стараюсь относиться к критике».</i>
5.	Надежды, желания, мечты / <i>На что ты надеешься?</i>	<i>«Хотелось бы связать свою жизнь с искусством, работать дизайнером или в любой другой творческой среде».</i>

Двигаясь таким образом, мы поднялись достаточно высоко: от хобби к своей мечте. Миссия вполне достижима:

1) первый этап включает в себя помощь подростку посмотреть на свою историю со стороны, понять, что его действия исходят из жизненных ценностей и есть достаточно собственных ресурсов, чтобы справиться со своей проблемой;

2) второй этап начинается от списка вопросов, принципов и ценностей до конкретного действия, консультант помогает подростку определиться, как это можно воплотить в жизнь. Допустим у N мы спрашиваем: *«А что бы ты смогла еще сделать для того, чтобы связать свою жизнь с творческой профессией?»*, получаем в ответ массу новых и интересных идей.

Благодаря проделанной работе, нам удастся укрепить предпочитаемую историю жизни N, позволить подростку почувствовать уверенность в своих силах, поверить в свои способности, и ощутить себя человеком, активно реагирующим на притеснение собственных ценностей и способным справиться с проблемой.

Список используемой литературы:

1. Майкл У. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. М.: Генезис, 2012. 326 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2015. 992 с.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2010. 464 с.
4. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: 2018. 272 с.

Дата поступления в редакцию: 18.05.2020 г.

Опубликовано: 25.05.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2020

© Зарецкая Е.С., 2020