**Консультация для специалистов**

**«Психологические методы коррекция девиантного поведения несовершеннолетних»**

Современная ситуация развития российского общества сопровождается ростом такого негативного социального явления в детской среде, как отклоняющееся поведение. Именно поэтому очень важно правильно организовать комплекс мер, которые будут реализовываться на разных уровнях различными социальными институтами и специалистами разного профиля, и как процесс оказания помощи, содержание которого зависит от конкретных проблем, существующих в детской среде и причин, обусловливающих их поведение. В данной консультации постараемся освятить вопрос об организации коррекционной работы с несовершеннолетними с девиантным поведением в образовательной организации в рамках деятельности педагога-психолога.

Какие наиболее эффективные методы и методики воздействия на отклоняющееся поведение личности может применять специалист? Е.В. Змановская выделяет следующие методы:

**1. Стимулирование позитивной мотивации.**

Отклоняющееся поведение имеет место постольку, поскольку работают механизмы его сознательной и бессознательной мотивации. Человек с девиантным поведением имеет устойчивую мотивацию к сохранению девиации. Горькая правда заключается в том, что, несмотря на страдания, личность всячески сопротивляется позитивным изменениям. В этом случае, достаточно эффективна ***методика проектирования будущего***, которая предполагает подробное описание своего будущего при сохранении девиантного поведения и без него. Психолог помогает не только создавать образы, но и выражать свои переживания по их поводу. Для себя и своей новой жизни полезно подобрать метафоры. Если представление о будущем без девиантного поведения вызывает положительный эмоциональный отклик, целесообразно перейти к составлению плана действий по его достижению.

При достижении взаимопонимания переходят к ***заключению договора***. Договор является основным способом поддержания мотивации к изменениям на всем протяжении совместной работы. Он оформляется в виде письменного или устного контракта, содержащего цели, методы, условия, сроки работы, а также взаимные обязательства сторон. Выполнение договора обязательно для всех участников процесса. Стороны договариваются о своих действиях в случае нарушения контракта.

Важным мотивирующим моментом является дальнейшая проработка проблемы клиента. Совместно с консультантом он пытается ответить на следующие вопросы: Что для него значит отклоняющееся поведение? Что оно дает ему? Чего он лишится в случае освобождения от девиации? В случае проявления защитного поведения в форме сопротивления, отрицания или ухода от сотрудничества целесообразно использование ***невербальных способов самовыражения***. Это могут быть рисунки на темы, связанные с девиантным поведением, например: «Я и наркотики», «Жизнь без наркотиков».

При стойком отрицании проблем и нежелании личности изменяться в позитивном направлении прибегают к более интенсивным методам воздействия. Прежде всего, можно использовать ***потенциал семьи или референтной группы***, перейдя в режим группового или семейного консультирования.

Эффективным методом стимулирования позитивных изменений выступает групповое убеждение. Для этого специально собирается группа значимых для девианта людей (друзья, родственники, в том числе дети не моложе восьми лет).

Группа заранее готовится к беседе, например в случае химической зависимости, формируя адекватное представление о проблеме и определяя цели помощи. Специально составляются перечни конкретных инцидентов, связанных с аддикцией, свидетелями которых были участники группы. Проводится репетиция убеждения. В итоге все авторитетные люди, поочередно рассказывают клиенты о том, что по его вине происходило в их жизни, активно выражая свои чувства, при этом, не осуждая и не критикуя его.

Работа с мотивацией является неотъемлемой составляющей всех этапов работы. Специалист может выбирать доступные для него и адекватные для клиента методики стимулирования мотивации позитивных изменений. При этом главным фактором, побуждающим клиента к сотрудничеству, являются личные отношения между ним и специалистом, основанные на честности, ответственности, поддержке и уважении.

**2. Методы саморегуляции.**

Саморегуляция — следующая важная «мишень» психологического воздействия. Наиболее распространенным методом является тренинг релаксации, основы которого разработаны Э.Джекобсом. Джекобсон считал, что такие рефлекторные реакции, как гипервозбуждение и гиперраздражение, связаны с состоянием, которое он назвал нервно-мышечная гипертензия. Симптомы гипертензии встречаются очень часто, в том числе при общей напряженности, напряженном ритме жизни, проблемах самоконтроля, бессоннице, головных болях. Обучение релаксации (расслаблению) является важной задачей. В начале обучения разъясняются цели процедуры, ее элементы и их назначение. Клиенты должны убедиться, что навыки релаксации помогут им справиться с определенными проблемами.

Процесс обучения ***мышечной релаксации*** состоит из ***пяти*** основных ***этапов***:

- на первом — клиентов обучают фокусировать внимание на определенной группе мышц;

- на втором — вызывать напряжение этой группы мышц;

- на третьем — добиваются навыка фиксации, сохранения напряжения в течение 5 —7 секунд;

- на четвертом — проводится обучение освобождению от напряжения;

- на пятом — внимание специально фокусируется на снижении напряжения в мышцах или на полной релаксации данной группы мышц.

Клиенты должны хорошо освоить цикл «фокусировка — напряжение — фиксация — освобождение—расслабление» и применять его при выполнении домашнего задания. Консультант демонстрирует отдельные приемы на собственном примере и сопровождает действия специальными фразами, например: «Я фокусирую все мое внимание на правой руке и на правом предплечье, и я хочу, чтобы вы делали то же самое»; «Я сжимаю правый кулак и напрягаю мышцы нижней части руки... теперь я как можно быстрее снимаю напряжение в правой кисти и в нижней части руки... я расслабляю правую руку и предплечье, позволяя напряженности уходить дальше и дальше и позволяя мышцам становиться все более расслабленными...напряжение исчезает и появляется ощущение все более и более глубокой релаксации». На первом занятии цикл для каждой группы мышц желательно пройти дважды.

Чтобы облегчить обучение, все мышцы тела делятся на 16 групп. Консультант последовательно дает указания по созданию напряжения в каждой группе мышц:

— сожмите правый кулак и напрягите мышцы нижней части руки;

— согните правую руку в локте и напрягите мышцы верхней части правой руки;

— сожмите левый кулак и напрягите мышцы нижней части руки;

— согните левую руку в локте и напрягите мышцы верхней части левой руки;

— поднимите брови как можно выше;

— крепко зажмурьте глаза и наморщите нос;

— сожмите зубы и растяните углы рта;

— с силой потяните подбородок вниз к груди, не давая ему коснуться ее;

— сведите лопатки вместе и сделайте глубокий вдох;

— напрягите мышцы живота так, будто кто-то собирается вас в него ударить;

— напрягите мышцы верхней части правой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы — вверх;

— вытяните правую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове;

— встаньте на кончики пальцев правой стопы и поверните стопу вовнутрь;

— напрягите мышцы верхней части левой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние — вверх;

— вытяните левую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове;

— встаньте на кончики пальцев левой стопы и поверните стопу вовнутрь.

Как только клиент освоит прием напряжения различных групп мышц, консультант предлагает ему выполнить эти упражнения с закрытыми глазами. После того как весь цикл оказывается пройден, выясняется, достигнуто ли полное расслабление.

Полной релаксации не следует ожидать немедленно. Если же она затруднена, через какое-то время можно пройти цикл «напряжение — расслабление» повторно. Допускается изменение порядка группировки мышц и способа напряжения с учетом индивидуальных различий. В конце занятия консультант может попросить клиентов сосредоточиться на чем-то самом приятном.

Тренировка требует минимум 8 — 9 сеансов (ускоренный вариант). Одновременно дважды в день проводятся самостоятельные упражнения по 15 — 20 минут (последнее — перед сном). Выполнение домашних упражнений специально обсуждается для нахождения оптимальных условий и стратегий расслабления. Регулярная регистрация успехов (продвижения) повышает вероятность продолжения занятий.

После освоения полной процедуры мышечной релаксации переходят к освоению ее кратких вариантов — релаксации сначала семи, а затем только четырех групп мышц.

Мышечная тренировка сопровождается вербальной релаксацией. Эти навыки позволяют использовать релаксацию в любых жизненных ситуациях.

***Ментальная релаксация*** также расширяет возможности клиентов и усиливает эффект процедуры. Она обычно подразумевает представление (воображение) конкретной спокойной, приятной сцены. Консультанты могут выяснить, какие сцены клиенты находят особенно благоприятными, и помогать им вербально. Ментальная релаксация часто используется после мышечной релаксации.

***Дифференцированная релаксация*** подразумевает сочетание минимального напряжения мышц, участвующих в совершении действия, с расслаблением других мышц.

Другой процедурой, помогающей справляться со стрессом, является ***условная релаксация***. Консультанты обучают клиентов связывать ключевое слово, например «покой» или «отдых», с состоянием глубокого расслабления, которого можно достичь посредством прогрессирующей мышечной релаксации. В дальнейшем клиенты могут использовать ключевое слово для подавления чувства тревоги.

Консультанты должны не только обучать клиентов различным процедурам релаксации, но и побуждать их регулярно снимать нервное напряжение в реальной жизни.

Большое значение имеют прямые рекомендации клиенту: полноценно отдыхать, не брать на себя чрезмерных обязательств, выделять достаточно времени для еды и сна, сохранять физическую форму.

В зависимости от опыта и личных качеств консультантам требуется различное количество занятий, для того чтобы обучить клиента.

Обучить клиентов прогрессирующей мышечной релаксации возможно приблизительно за 6 занятий, если при этом обучающиеся выполняют упражнения дома ежедневно 2 раза в день по 15 мин.

Важно объяснить клиентам, что цель научения релаксации — не развитие способности управлять мышцами само по себе, а развитие умения достигать состояния, характеризующегося эмоциональным спокойствием.

Наряду с тренингом релаксации используют ***метод формирования стратегии самоконтроля***. При этом первоначально клиента обучают самонаблюдению за собственным поведением: в постановке личных целей, в планировании постепенных шагов к цели, в нахождении значимых подкреплений позитивного поведения. Самонаблюдение часто осуществляется в форме дневника. Самонаблюдение повышает уровень осознания и самоконтроля. Оно также используется для оценки прогресса.

После развития навыков самонаблюдения переходят к формированию самоконтроля. Существуют две основные стратегии самоконтроля, которыми могут воспользоваться клиенты.

Во-первых, клиенты могут попытаться изменить окружающую среду (контроль стимула) в соответствии со своими целями до совершения действий.

Во-вторых, клиенты могут награждать себя после совершения действий, способствующих достижению цели, используя положительное самоподкрепление. Самоподкрепляющую силу имеет что-то, выходящее за рамки повседневной жизни (например, новый предмет одежды или особое событие), что-то приятное, что мы делаем редко.

Эффективность самоподкрепления зависит от выбора вознаграждения и от его соответствия цели. Сложные цели могут быть разбиты на несколько этапов, чтобы клиенты вознаграждали себя за последовательное достижение все более важных целей. Составление односторонних (с самим собой) и двусторонних контрактов также способствует развитию у клиентов навыков самосовершенствования.

**3. Когнитивное переструктурирование.**

Наряду с эмоциональными проблемами и трудностями саморегуляции, причинами нарушенного поведения могут быть искажения в когнитивных процессах, таких, как восприятие, установки, интерпретации, умозаключения и т.д. При изменении их содержания можно ожидать изменения и в эмоциональной и в поведенческой сферах.

Первым приемом когнитивного переструктурирования может быть ***обращение внимания на противоречия в суждениях или рассказе клиента***.

Другой распространенной методикой является ***идентификация и коррекция дисфункциональных мыслей***. Например, депрессия часто сопровождаются такими негативными убеждениями, как: «Я плохая (плохой)», «Меня нельзя любить», «Я не могу заинтересовать людей», «У меня ничего не получается», «Я должна всем понравиться». При этом факты и оценки окружающих нередко противоречат суждениям клиента, но игнорируются им.

Негативные мысли и относящиеся к ним общие установки тщательно исследуются, идентифицируются: выявляются, получают название в терминах клиента, записываются. В следующей, проверочной, фазе логическая правильность и последовательность этих идей и установок подвергается критической оценке. Важно, чтобы клиент сам исследовал свое поведение и убедился в неадекватности дезадаптивных мыслей, а также в том, что они являются причиной многих его бед.

В заключение разрабатываются альтернативные возможности интерпретации и оценки, которые апробируются в реальных ситуациях. Например, консультант просит клиента продумать и написать более адекватные утверждения напротив каждой из дисфункциональных установок. Затем эти утверждения можно повторять в нужных ситуациях как самоинструкцию.

Области применения метода когнитивного переструктурирования в настоящее время довольно широки: депрессии, страхи, суицидальные намерения, состояния зависимости, навязчивости.

**4. Методы формирования позитивного поведения.**

Наиболее распространенным методом формирования желательного поведения является ***подкрепление***. Позитивное подкрепление — главный метод изменения поведения.

Условия успеха:

— подкрепление должно быть индивидуально значимым;

— подкрепление должно применяться систематически и немедленно вслед за желательным поведением;

— связь между желательным поведением и используемым при этом подкреплении должна быть достаточно четкой.

Бывает так, что положительное подкрепление может вознаграждать неправильное поведение. Например, подросток в ответ на суицидальную попытку может получить награду — повышенное внимание и заботу семьи, вместо того чтобы подкреплялось его независимое поведение.

Многие подкрепляющие стимулы, такие, как похвала или проявление интереса, люди непроизвольно используют в ходе повседневной жизни. Этот метод необходимо использовать в рамках семейного консультирования, включая членов семьи в процесс формирования желаемого поведения ребенка, а также педагогов и значимых для ребенка взрослых.

***Репетиция поведения*** — это один из методов профессионального консультирования, широко используемый в случаях отклоняющегося поведения. Данный метод может иметь форму тренинга, групповых игр, моделирования и разыгрывания ситуаций.

На первых этапах работы выявляются области, в которых клиенты испытывают трудности, и стимулируется мотивация к обучению.

Далее определяются виды желательного поведения, наиболее адекватного в проблемных ситуациях.

Затем клиентам предоставляется возможность потренироваться, реагируя на определенные ситуации в процессе ролевой игры (консультанты, как правило, играют роль «оппонентов»).

Наконец, клиентов побуждают применять репетируемое поведение в реальных жизненных ситуациях, одобряя их в случае успеха и подкрепляя адаптивное поведение.

Тренинг уверенности в себе, пожалуй, имеет наибольшее значение при проведении репетиции поведения. Недостаток уверенности в себе или агрессивность могут быть либо общеличностным свойством, либо чертой, проявляющейся лишь в специфических ситуациях.

Клиентам можно порекомендовать наблюдать за людьми, которые действуют эффективно. При этом следует принимать во внимание индивидуальные стили поведения клиентов и помогать им формировать такое поведение, которое будет как можно более «естественным» для них.

Тренинг ассертивности можно применять в форме индивидуальной, групповой работы или в форме самопомощи.

В практике поведенческого консультирования наряду с тренингом уверенного поведения используются и другие технологии, позволяющие расширять позитивный поведенческий репертуар личности. Это — тренинги развития коммуникативных навыков, принятия решения, противостояние социальному давлению, разрешения конфликтов. При этом используются самые разнообразные приемы поведенческой психологии, например ролевые игры и игровые упражнения, тренинг в повседневных ситуациях, видеотехники, групповые дискуссии и т.д.

По мнению Копопова А.С. психолог в данном направлении работы может использовать различные методы психотерапевтического воздействия: арттерапию, библиотерапию, музыкотерапию, танцтерапию, игротерапию, логотерапию, психодраму и др. Рассмотрим некоторые из них.

**Музыкотерапия** – использование в работе музыкальных произведений и музыкальных инструментов. Для подростков, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение проводится простое слушание музыки, которое сопровождается заданием. Когда звучит спокойная музыка, подростку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него неприятные ощущения или предложить ранжировать неприятные ситуации от минимальных до самых сильных.

**Имаготерапия** - использование в целях терапии игры образами. Подросток создает динамичный образ самого себя. Здесь применяются самые разнообразные конкретные приемы: пересказ литературного произведения в заранее заданной ситуации, пересказ и драматизация народной сказки, театрализация рассказа, воспроизведение классической и современной драматургии, исполнение роли в спектакле.

**Психогимнастика.** Взаимодействие основывается на двигательной экспрессии, мимике, пантомиме. Упражнения направлены на достижение двух целей: уменьшение напряжения и сокращение эмоциональной дистанции у частников группы, а также выработку умения выражать чувства и желания.

Например, упражнения по снятию напряжения состоят из простейших движений «я иду по воде», «по горячему песку», «спешу в школу». Соединение мимики, жеста, движения создает более полную возможность выражения и передачи своих ощущений и намерений без слов.

**Моритатерапия** – метод, с помощью которого подросток ставится в ситуацию, когда необходимо произвести хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает высказать свое мнение о чем-то и корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно вести себя (мимика, жесты, интонация и т.п.). Этот метод помогает воспитывать культуру поведения.

В групповых формах работы школьный психолог использует основные методические средства:

**1. Ролевые игры.** В работе с подростками чаще используются ролевые образы, основой которых является принятие социальных и семейных ролей (учителя, директора, друзей, мамы, бабушки и т.п.). Ролевые ситуации позволяют подросткам изменить свои установки, формируют новые, более эффективные коммуникативные навыки.

**2. Коммуникативные игры** делятся на три группы: 1) направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; 2) игры и задания, способствующие углубле­нию осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

**3. Задания на формирование «эмоциональной грамотности».** Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жесту, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Для того чтобы понять, как необходимы данные умения, обратимся к рассмотрению феномена алекситимии как предпосылке психосоматических расстройств. Сегодня алекситимия понимается в первую очередь как неспособность человека к выражению и описанию в словах своих внутренних переживаний, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, недостаточность воображения, ригидность.

**4. Дискуссионные методы.** Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Работа с девиантным поведением — это работа с нарушенным социальным поведением, поэтому его изменение возможно только через включение личности в поддерживающие и конструктивные социальные системы.

Одна из ведущих задач психолога состоит в проектировании социотерапевтической среды, а также новых конструктивных отношений личности.

Разнообразие методов и методик не может преуменьшить роль личности консультанта. На всех этапах совместной работы поведение специалиста остается ведущим источником подкрепления позитивных изменений в поведении клиента, а личность консультанта — основным инструментом его профессиональной деятельности.

Считается, что консультанты, проявляющие высокий уровень таких профессионально важных качеств, как эмпатия, внимание, бескорыстная сердечность и искренность, работают более эффективно. Это объясняется тем, что искренне сопереживающие своим клиентам консультанты оказывают на них положительное воздействие независимо от используемого метода.

***Составители:*** Мягкова М.А., Садоринг М.С., педагоги-психологи ГБУ «Центр помощи детям».