

Попова Лилия Владимировна,

педагог-психолог,

ГКУ СО ПК ЦПД,

г. Березники

(Отделение социальной реабилитации № 2 г. Соликамск)

БЕАТОТЕРАПИЯ: ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Аннотация. Данная статья посвящена оценке влияния комплексной реабилитационной программы беатотерапии на формирование позитивного отношения к жизни, используемой в работе с несовершеннолетними «группы риска», воспитывающихся в условиях Центра помощи детям, оставшихся без попечения родителей.

Ключевые слова: беатотерапия, счастье, личностный рост, самопознание.

Беатотерапия – это инновационный подход в современной отечественной психотерапии, основанный на самонаблюдении и сознательном регулировании своей жизни.

Беатотерапия предполагает реализацию принципов самовоспитания. В работе с подростками «группы риска» выбор данного направления обоснован тем, что именно в подростковом возрасте становится возможным самовоспитание. Говоря о начале самовоспитания в подростковом возрасте, мы имеем в виду тот факт, что, достигнув возраста 12 - 13 лет, дети впервые начинают задумываться над возможностями интеллектуального и личностного самосовершенствования и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Термин «беатотерапия» образован от латинского слова *beatus*, что означает «счастливый» (дословно может быть определен как «терапия счастья»).

Образование – территория инноваций

Содержание нашей работы определяется прогнозируемыми проблемами, связанными с социализацией детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. К числу вероятных проблем социализации относят следующие: бродяжничество, склонность к правонарушениям, невидение себя в будущем, негативное самоотношение, недоверие к окружающим и миру в целом.

Работа с подростками с использованием беатотерапии направлена, прежде всего, на повышение качества жизни, на реализацию внутренних ресурсов, на формирование навыков преодоления негативных состояний и обретения оптимистического, положительно окрашенного отношения к самому себе, к окружающей действительности и к жизни в целом.

В рамках беатотерапии мы создаем условия, при которых подростки учатся сознательно изменять себя, свою жизнь, достигать состояния успеха. «Беатотерапия открывает не просто дорогу к самопознанию, но путь, в процессе которого человек откроет в себе возможности для понимания феномена истинного счастья. Это будет не простая дорога, но в этом и заключается один из принципов беатотерапии: чтобы достичь счастья, нужно приложить сознательные усилия по изменению и преобразению своей жизни» [1].

Беатотерапия позволяет реализовать принципы и задачи личностного роста.

В нашем обществе не многие люди могут откровенно сказать о себе, что они счастливы, а уж несовершеннолетние, пережившие кризис утраты, тем более. Только некоторые из них способны к личностному росту, осознанному построению своего счастья. Человек, чтобы стать счастливым, должен знать, что такое счастье. К сожалению, современная жизнь активно пропагандирует ложные ценности, в погоне за которыми человеку кажется, что счастье совсем рядом, но только ухватить его, в бесконечном беге по кругу, он никак не может.

С точки зрения беатотерапии счастье является больше внутренним понятием, нежели внешним. Счастье — это не что-то возникающее само по себе, а результат сознательных усилий по самопознанию и изменению себя и своей жизни. Поэто-

Образование – территория инноваций

му, ключевым методом в нашей работе является самопознание. Акцент в бевтотерапии делается именно на раскрытие подростка, помощь ему в осознании себя и своих настоящих, а не навязанных желаний.

Основным предметом бевтотерапии является внутренний мир подростка, а также изменения его жизни в результате осознанного самонаблюдения и преобразования.

Так как все люди разные, то и путь к счастью у каждого свой, заключающийся в поддержании и совершенствовании индивидуального стиля сознания и поведения, так называемого внутреннего бевтостила.

Практикуя бевтотерапию с подростками, мы учим их осознать свою природу, при этом обнаруживая различные аспекты счастья рядом с собой, в повседневной жизни, здесь и сейчас, а не где-то далеко.

Кроме того, бевтотерапия повышает эффективность общения и взаимодействия с окружающей действительностью. Психологи называют бевтотерапию живой школой общения, поскольку она создает условия, при которых подростки учатся наблюдать, изучать собственное общение: в процессе бевтотерапии неэффективным поначалу бессознательным коммуникациям подростков противопоставляются целенаправленные и сознательные коммуникации специалиста, практикующего бевтотерапию, создающие систему отзеркаливания, с помощью которой подростки могут увидеть особенности своего общения.

В рамках бевтотерапии нами был разработан цикл занятий для старших подростков «группы риска», воспитывающихся в условиях ЦПД, по следующим направлениям:

- «Путь к успеху» (Каждый человек — творец собственного благополучия).
- «Духовный мир человека» (Жизнь — это бесконечное совершенствование).
- «Прекрасное далеко» (Будущее должно быть заложено в настоящее).
- «Смысл жизни» (Без цели нет деятельности, без интереса — нет цели, а без деятельности нет жизни).

Образование – территория инноваций

- «Самоактуализация личности» (Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем больше удовольствия доставляет ему жизнь).

- «Взаимодействие и взаимопонимание» (Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы).

- «Самообладание – ключ к обладанию» (Самое первое и самое главное в жизни — это стараться владеть самим собою).

- «Самоценность личности» (Самая большая и самая важная часть воспитания каждого — это то, что мы даем себе сами).

- «Общение – это путешествие в самих себя» (Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом).

- «Ваша самооценка» (Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает).

- «Познание себя» (Самое трудное — познать самого себя).

Основными показателями эффективности применения бейтотерапии мы обозначили следующие:

- адекватная устойчивая самооценка;
- бесконфликтное поведение;
- низкий уровень агрессивности;
- низкий уровень тревожности;
- низкий уровень фрустрации;
- низкий уровень депрессии и невротических состояний;
- высокая степень общей удовлетворенности и чувства защищенности.

В таблице 1 отражено снижение показателей негативных сторон психического здоровья воспитанников, прошедших реабилитационный курс программы «Бейтотерапия: формирование позитивного отношения к жизни».

Таблица 1. Негативные стороны психического здоровья несовершеннолетних «группы риска».

Образование – территория инноваций

Показатели	2020 г.	2021 г.	2022 г.
Самооценка (неадекватная заниженная)	58 %	58%	52 %
Тревожность (высокий уровень)	54%	52 %	48 %
Фрустрация (высокий уровень)	54%	46%	46%
Агрессивность (высокий уровень)	44%	36%	36%
Депрессия (высокий уровень)	30%	24%	22%
Конфликтность (высокий уровень)	42%	38%	34%
Удовлетворенность и чувство защищенности (низкий уровень)	46%	44%	46%

Таблица 2. Показатели личностного роста и социализации воспитанников, прошедших реабилитационный курс программы «Беатотерапия: формирование позитивного отношения к жизни»

Качество	период	Уровень развития качеств		
		низкий	средний	высокий
Коммуникабельность, общительность	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	48% 36%	40% 52%	12% 12%
Трудолюбие	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	58% 50%	42 % 50%	–
Самостоятельность	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	8% 8%	78% 72%	14% 20%
Уверенность	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	48% 36%	52% 60%	- 4%
Бытовая осведомленность	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	8% 8%	78% 72%	14% 20%
Доброжелательность, умение договариваться, отсутствие склонности к немотивированным агрессивным реакциям	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	62% 42%	38% 58%	–
Готовность соблюдать социальные нормы и правила (отсутствие склонности к девиантному поведению)	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	62% 40%	38% 60%	–
Отсутствие вредных привычек	2020-2021 гг. 2021-2022 гг.	58% 38%	42 % 62%	–
Мотивация к обучению	2020-2021 гг.	38% 24%	62% 72%	- 4%

Образование – территория инноваций

	2021- 2022 гг.			
Эмоциональная устойчивость	2020- 2021 гг. 2021- 2022 гг.	48% 32%	52% 64%	- 4%
Самоконтроль, умение управлять своим поведением	2020- 2021 гг. 2021- 2022 гг.	48% 32%	52% 64%	- 4%
Целеустремленность	2020- 2021 гг. 2021- 2022 гг.	36% 30%	64% 58%	- 12%

Таким образом, мы можем сформулировать следующие ключевые постулаты реализации бевотерапии в психокоррекционной работе с подростками «группы риска»:

- бевотерапия создает благоприятные условия, при которых подросток поверит, что изменения возможны, захочет это сделать и сделает;

- бевотерапия – это специально организованная работа подростка над самим собой, в процессе которой он может стать таким, каким он хотел бы стать, достичь победы в своей жизни, счастья;

- бевотерапия может быть названа не только терапией самосозидания, но и терапией сознательного отказа от негативных привычек ретроспективной ложной личности и сохранения психического здоровья.

Список литературы

1. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 1. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. — 304 с.
- 2 Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 2. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. — 464 с.
3. Спиваковская, А.С. Некоторые аспекты бевотерапии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 2004. — № 4. — с. 37 - 45.
4. Спиваковская, А. С., Мхитарян, А. В. 9×12. Диалоги о бевотерапии. — М.: Поматур, 2009. — 352 с.