



## У НАС В ГОСТЯХ – ПСИХОЛОГ

*Предлагаемые рекомендации – советы- психолога носят практический характер. Они действительно ПОЛЕЗНЫ и ПРОСТЫ. Поделитесь этими советами библиотерапевта с коллективом учащихся (старшеклассников, учителей). Основные, главные рекомендации можно оформить в виде плакатика, стенной газеты с названием "Твой жизненный успех – в твоих руках: Советы библиотерапевта".*

*Помните, что "даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе и улучшают душевное самочувствие".*

*В первом полугодии 2003 г. редакция планирует в качестве приложения к «ШБ» выпустить книги Ю.Н. Дрешер:*

*1. Оздоровительные возможности библиотечной работы.*

**ДРЕШЕР Ю.Н.,**

кпн, Казанская академия культуры и искусств

## Рекомендации библиотерапевтам-практикам

(из книги: **ДРЕШЕР Ю.Н.** "Оздоровительные возможности библиотечной работы", Казань, Изд-во Казанского ун-та, 2001. с. 154-162)

● **Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении.** "Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, — считает Ричард Эрл, — осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться". **Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе** и улучшают душевное самочувствие.

● **Не пренебрегайте общением.** Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем транквилизатор.

● **Предпримите шаги к устранению источника напряжения.** Например, если вы поняли,

что самое большое огорчение доставляет вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе, — постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу. Ваши усилия в этом направлении позволят вам ощутить уверенность в себе, которая неизбежно победит чувство безысходности.

● **Используйте паузы для расслабления.** Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания — например, в очереди, в транспорте и т. п. Многих это раздражает. Постарайтесь, наоборот, использовать эти минуты, чтобы отвлечься от забот и волнений. Позаботьтесь об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего жилища не используйте крупные пятна красного и желтого цвета. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветочных исследований (г. Санта-Барбара) считает:



"Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами". Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

● **Обсуждайте с близкими свои проблемы.** Ссоры чаще всего происходят дома — наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение, и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с родными. Обозначьте вслух свою проблему — и вы ее уже почти решили.

● **Научитесь слушать.** Никогда не будьте уверены в том, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимание. Так вы сможете избежать многих поводов для огорчений и конфликтов. Найдите резервы времени. Если ваше состояние порождено дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы утром вставайте минут на пятнадцать раньше, чем обычно; так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.

● **Отдыхайте всей семьей.** Не изнуряйте себя работой сверх меры. Если в ближайшие две недели вы не планируете никакого совместного семейного времяпрепровождения, вам просто необходимо пересмотреть свои жизненные ценности.

● **Пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху.** Так, профессор психологии доктор **Элис Айзен** считает, что просмотр комедий — особенно всей семьей — заметно снижает психическое напряжение.

● **Музыка — это тоже психотерапия.** Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение. Выбор мелодий определяется вашим вкусом.

● **Физические нагрузки снимают нервное напряжение.** Кроме того, регулярные физические упражнения укрепляют ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье — тем легче бороться с ди-стрессом.

● **Помогает смена деятельности, когда положительные эмоции от какого-то приятного занятия вытесняют огорчение.** Хотя попытка изгнать сильный стресс столь же сильной радостью таит в себе угрозу. Так, студент, отправившийся на дискотеку после изнурительно-го экзамена, фактически удваивает свой стресс

и в итоге чувствует себя окончательно опустошенным.

Создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: "Стресс — это жизнь". Так надо ли с ним бороться? Пока мы живы, мы будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, смягчать напряжение. Однако если оно совсем исчезнет, то и жизнь закончится.

● **Необходимо пересмотреть и существенно скорректировать свою самооценку.** Многие из нас настолько сжились со своей профессией, что безотчетно считают ее частью собственной личности. На вопрос — кто вы такой? — большинство людей, назвав свое имя, может быть, возраст и семейное положение, непременно указывают свою профессию и должность. Но ведь это не неотъемлемые атрибуты нашей личности, а такие же поверхностные явления, как платье или прическа, которые можно и сменить (и возможно — к лучшему). Если обстоятельства вынуждают сменить специальность, это нисколько не умаляет личного достоинства. Обретение новой работы, даже менее престижной, — это доказательство вашей жизнеспособности. Стыдно лишь впасть в уныние и ничего не предпринимать для изменения своего положения.

● **Потеря работы и поиск новой — это сильнейший стресс.** Согласно шкале стресса, смена профессии находится примерно на том же уровне, что и развод, — около 73 баллов (для сравнения, смерть одного из супругов — 100 баллов). С этим необходимо считаться и принимать все доступные меры по смягчению стресса. Уделяйте внимание физической активности — это способствует снижению психического напряжения. Общайтесь с доброжелательными людьми. Ни в коем случае не отказывайтесь от своих увлечений и хобби — это важный источник положительных эмоций, которых так недостает.

● **Необходимо трезво оценить ситуацию, сложившуюся на рынке труда.** Вероятно, не имеет смысла упорно держаться за ту профессию, которая привела вас в нынешнее положение. Если спрос на специалистов вашего профиля резко упал, значит, нужна переориентация. И не переоценивайте драматизм этого положения. Вы никогда не останетесь без работы, если научитесь смотреть на переобучение и смену обязанностей как на естественную часть своей трудовой биографии. Более того, опыт показывает, что лучший способ сделать карьеру — профессиональные "прыжки" раз в 3 — 5 лет.



Харви Маккей (США) справедливо заметил: "Не торчите все время на одном месте ради того, чтобы вас наградили золотыми часами при уходе на пенсию. Непрерывно эволюционируйте и учитесь. И вы найдете нечто такое, что вам по душе, и добьетесь того, что оно на вас будет работать, даже если это на первый взгляд не имеет никакого отношения к вашему роду занятий".

Эти слова подкрепляются исследованиями психологов Гарвардского университета. Они показали, что успех на 85 процентов зависит от личных качеств, правильного выбора линии поведения и лишь на 15 процентов определяется степенью профессионализма и компетентности. Эти цифры, пожалуй, должны стимулировать время от времени смену работы.

● **Следите за своей пассивностью и унынием как за грабителями, ищите закономерности в их поведении и опережайте их.** Привыкните к мысли, что придется отказаться от большой доли экономического и душевного комфорта и амбиций: это не навсегда. Эдо Брок и Карло Бергони — основатели Международной фирмы по созданию реабилитационных программ для уволенных руководителей — делом "первой важности" называют неизменное бритье по утрам. Консультанты напоминают, что надо иметь достойный вид и даже выглядеть слегка агрессивно.

● **Проанализируйте свои способности и склонности, которые могут быть полезны при выборе новой профессии.** Возможно, на прежнем месте какие-то ваши качества не могли реализоваться в полной мере. Теперь настало время их проявить.

● **Для правильной выработки стратегии трудоустройства надо разобраться и в том, насколько успешной будет ваша переподготовка для работы по той или иной специальности.** Одни люди легко схватывают новые знания и быстро приобретают требуемые навыки, другим очень трудно сломать сложившиеся стереотипы трудовой деятельности и изменить поведенческую мотивацию. Поэтому, если вы делаете неправильный выбор и попытаетесь переqualificироваться в специалиста в той области, которая для вас трудна или малопонятна, то просто потеряете время и лишь усугубите ситуацию.

● **И самое главное: смена работы редко оборачивается мгновенной переменой к лучшему.** Приготовьтесь к тому, что преимущества нового положения проявятся не сразу. Но свои достоинства есть у любого положения. И

только от вас зависит, как вы сумеете их использовать.

● **Перестаньте сравнивать себя с другими.** Застенчивый человек убежден, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Не надо преувеличивать свои недостатки и следует осознавать достоинства. Составьте список ваших личных черт, состоящий из двух колонок. В левую выпишите все, что вас не устраивает и огорчает, в правую — все то, что может это уравновесить. Ведь даже на самую застенчивость можно взглянуть иначе. Например: "Я не выскочка, не назойлив, не агрессивен. Люди считают меня скромным и покладистым". Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.

● **Не позволяйте старым огорчениям порождать новые.** С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы, наверное, когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.

● **Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей.** Чаше всего грубость, агрессивность, злая ирония — это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего — самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.

● **Расширяйте круг общения.** Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Но порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.

● **Формируйте у себя навыки общения.** Хорошая помощь в этом — пособия по практической психологии, которых в последние годы издано немало. Помогают и упражнения перед зеркалом, и ролевые игры. В преддверии ответственной встречи или публичного выступления не пренебрегайте предварительной подготовкой, репетицией. Домашними заготовками пользуются многие блестящие ораторы, артисты и политики.



● **Ни в коем случае не "лечитесь" алкоголем.** Лишняя рюмка скорее породит не раскованность, а развязность. Сожаления об этом лишь усугубят застенчивость.

● **Цените свои успехи.** Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи — как случайность. Если изменить свой взгляд — фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, — скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.

● **И самое главное — решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них!** Успех никому не гарантирован, но он вероятен. И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.

**В минуты озлобления и гнева (а эти неприятные чувства, увы, посещают каждого) не торопитесь извергать громы и молнии на головы близких. Лучше подойдите к зеркалу и взгляните в свои искаженные черты.** Неприятно, правда? Так постарайтесь придать лицу "более человеческое" выражение. Посвятите этому несложному усилию всего с полминуты, вы заметите, как раздражение стихает.

**Вообще перед зеркалом полезно "репетировать" любую ответственную жизненную ситуацию.** Вы намерены пройти какое-то серьезное испытание, провести важные переговоры, обратиться к кому-то с просьбой? А как вы при этом будете выглядеть — достойно или униженно, уверенно или жалко? Нет ничего проще — подойдите к зеркалу и посмотрите, настроив себя на предстоящее событие. Можно мысленно или даже вслух проговорить свои реплики и проследить, соответствует ли сказанному выражение лица.

Зеркало живет нашей жизнью, часто отражая наши достоинства и слабости. Согласно древнему поверью, оно как бы впитывает в себя часть личности смотрящегося. Разбить зеркало — дурная примета: тем самым как бы отламывается какая-то важная часть нашего бытия, нарушается жизненная гармония.

Народные поверья приписывают зеркалу многие мистические свойства. Тому можно верить или нет, но ясно одно: зеркало не в силах навязать нам неестественный для нас образ, но оно может показать то, что мы желаем в нем увидеть: унылое, озабоченное существо, недовольное собой и миром, либо уверенного человека, хозяина себе, своему дому и своей судьбе. А кого вы предпочитаете увидеть?

● **Всем членам семьи необходимо заключить негласный договор, по которому каждому отводится определенная личная тер-**

**ритория.** Не всегда возможно, чтобы это была отдельная комната. Тогда пусть это будет хотя бы уголок, на который кто-то из членов семьи приобретает приоритетные права. Интуитивно мы стараемся придерживаться этого правила: почти во всяком доме есть если не детская комната, то уголок с игрушками, "папин рабочий стол", "мамино кресло" и т. п. Установление таких территорий не требует подписания соглашений и возведения неприступных рубежей. Достаточно просто взять за правило: если человек находится на "своей" территории, не следует без необходимости его беспокоить.

● **Важный фактор, влияющий на настроение и самочувствие, — расположение мебели, которое определяет, какое положение члены семьи займут на территории дома и относительно друг друга.** Установлено, что если лейтмотивом общения выступает соперничество, то люди располагаются напротив друг друга, если кооперация — становятся или садятся рядом, вполоборота. Более того, если расположение мебели принуждает занять ту или иную позицию, то и взаимные контакты людей приобретают соответствующую окраску. То есть, поставив вдоль одной стены диван, а напротив — кресла, мы буквально провоцируем противостояние.

● **Чтобы чувствовать себя психологически комфортно в любой обстановке, старайтесь занять такое положение, чтобы не ощущать спиной пустоту.** Интересное наблюдение провел английский психолог Л. Соммер. Он предпринял перестановку кресел в гостиной пансионата для престарелых. Всякий раз, когда кресло оказывалось отодвинутым от стены, постояльцы немедленно возвращали его на место.

Судя по всему, людям не нравится иметь за спиной неконтролируемое пространство. В древности это было связано со вполне естественным опасением подвергнуться сзади неожиданному нападению. С тех давних пор этот рефлекс не угас. К тому же он еще более обостряется в определенных жизненных ситуациях. Так, один из героев фильма "Белорусский вокзал" — ветеран войны, бывший десантник — отказывается садиться спиной к двери, поскольку на всю жизнь сохранил ожидание угрозы из неконтролируемого пространства. Понятно, что это касается любого из нас. И вы можете избавить человека от некоторого неосознаваемого неудобства, если позволите ему занять "безопасное" положение со "страховкой" за спиной.

Но и чрезмерная страховка может навредить. Так, сидя в любом положении, желательно не упираться спиной в стену, иначе даже в доста-



точно просторном помещении создается ощущение тесноты.

● **Расположение кровати может неявно стимулировать положительные или отрицательные ощущения, которые большей частью не осознаются, но влияют на самочувствие.** А ведь из того времени, что мы находимся дома, немалую часть проводим в постели. И неосознаваемые "геопатогенные зоны" тут, как правило, ни при чем. Крайне неудачным можно считать такое положение, при котором кровать оказывается напротив дверного проема. Дверь сама по себе символизирует возможность вторжения, даже если, кроме лежащего в кровати, никто в квартире не живет. А это, в частности, может породить смутные ощущения, препятствующие нормальному засыпанию или интимной близости супругов. Так что для поднятия жизненного тонуса порой достаточно просто переставить кровать.

Уже упоминавшийся Л. Соммер экспериментировал с расположением кроватей. Он предлагал студентам-новичкам занять место в общежитии, где в комнате стояло восемь кроватей — по четыре вдоль каждой стены. Оказалось, что при возможности выбора предпочтение всегда отдается угловым кроватям. То есть человек предпочитает спать так, чтобы его голова была ориентирована на угол, образуемый двумя стенами. Вероятно, это и есть оптимальное положение для спального места.

● **В целом мебель, расставленная вдоль стен, создает впечатление большего пространства.** Мы же по традиции посреди самой большой комнаты ставим стол, а это скрадывает пространство и заставляет даже на большой площади чувствовать тесноту.

Существует еще много дизайнерских уловок, позволяющих "расширить" помещение. Конечно, когда несколько человек вынуждены тесниться в маленькой комнате, никакие уловки не помогут — необходимо расширение жилплощади. Но в не столь критических случаях и простые "косметические" меры порой позволяют вздохнуть свободнее.

● **Когда череда неприятностей повергает вас в уныние, необходимо переломить эту тенденцию, сделать "перебивку огорчительных событий".** Доставьте себе радость любым доступным способом: сходите в кино или в театр, послушайте любимую музыку, наконец — просто погуляйте или съешьте что-нибудь вкусное. Немного подняв настроение, легче решать насущные проблемы.

● **Не пытайтесь отогнать огорчения с помощью спиртного.** Алкоголь не способен из-

менить негативные эмоции на позитивные, он лишь усугубляет наше состояние: бодрого бодрит, унылого заставляет хандрить еще сильнее. Краткая вспышка эйфории не стоит последующего упадка.

● **Когда дела идут вкривь и вкось, полезно переключиться.** Отложите работу, которая не ладится, и займитесь тем делом, которое получится наверняка. Пускай дело это не очень важное, однако с опорой на маленький успех легче достичь более значительного.

● **Не отворачивайтесь от огорчений, не пытайтесь их игнорировать.** Американский лозунг "Все — о'кей!" плохо приживается в наших краях. Да и самим американцам радости не приносит. Привычка скрывать боль за натужной улыбкой чревата внутренним перенапряжением. Относитесь к неприятностям трезво и спокойно.

● **Заботы облегчаются, если ими поделиться.** Для этого не обязательно спешить к психоаналитику. Жизнь показывает, что лучшими психотерапевтами для нас выступают те друзья и знакомые, которые готовы нас сочувственно выслушать, поделиться своим опытом, дать добрый совет. Если такого человека рядом нет, доверьте свои переживания бумаге. Описав свои чувства, вы с ними легче справитесь.

● **Избегайте контактов с пессимистами, людьми озлобленными и отчаявшимися.** Невезение подобно заразной болезни.

● **В минуты огорчения вспоминайте о своих достоинствах и преимуществах.** Ведь вас не гложет смертельный недуг, не сторожит тюремная охрана, не поджидает наемный убийца. Даже в данный не очень приятный для вас момент множество людей вам отчаянно завидуют.

● **Не изводите себя переживаниями о проблемах, которые не имеют решения.** Единственное средство от холодного ветра — теплое пальто.

● **Не ждите, что окружающие будут относиться к вам с неизменной симпатией.** Все они, за исключением самых близких людей, превыше ваших интересов ставят свои собственные. И это естественно. Научитесь, считаясь с их интересами, твердо отстаивать свои. При попытках вас беззастенчиво использовать — разворачивайтесь и идите прочь. Это избавит вас от многих сожалений.

Самое главное — цените то, что вам доступно и посильно. Ибо верно сказано: "Обычно на судьбу ропщет тот, кто ждет от нее слишком много".