

## Психологическое консультирование подростков и старших школьников

### Как начать беседу с подростком или старшим школьником?

Для многих психологов начало беседы с подростком или старшим школьником - это одна из сложных ситуаций. В том случае, если ученика к психологу привели родители или учитель, в первые минуты беседы молодой человек либо испытывает чувства неудобства и сопротивления (*"Зачем меня привели к психологу? Что я - ненормальный?"*) либо демонстрирует безразличное отношение (*"О чем мне разговаривать с психологом? У меня и так все в порядке"*). Бывает, что школьник или школьница, наоборот, ждут от психолога готового совета и настроены только на пассивное участие в ходе консультации (*"Я сейчас все расскажу, а психолог посоветует, что мне делать"*).

Каждый раз, начиная психологическую консультацию с подростком или старшеклассником, психолог решает задачу "запуска" беседы, организации доверительного, эмоционально-открытого разговора, нейтрализации внутреннего сопротивления своего юного клиента, активизации его интереса к анализу своих проблем, а также формирования его стремления к самостоятельному решению собственной проблемной ситуации.

Как это сделать? Предлагаю несколько методических приемов, которые помогут школьному психологу активно начать консультацию и направить ее по нужному руслу.

### **Методический прием "Давай думать вместе!"**

Перед психологом - подросток или старший школьник с пассивной установкой. Чтобы нейтрализовать устремление школьника на получение готового совета и активизировать его поведение, психолог начинает консультацию следующими словами: *"Давай попробуем вместе решить твою проблему! Готового решения я предложить не могу, мы будем обсуждать вопросы, связанные с твоей проблемой, и вместе искать решение."*

*Было бы здорово, если бы у нас получился разговор равных людей. Анализируя твои проблемы, я могу также испытывать сложности, как и ты. Правда, у меня есть профессиональные знания и жизненный опыт. Я постараюсь помочь тебе. Но решение необходимо принимать тебе самому".*

## Методический прием "Психологический контакт"

Обстановка беседы должна располагать учащегося к общению и способствовать тому, чтобы он действительно почувствовал себя психологически равноправным со взрослым. Если же психолог начинает беседу словами: *"Ну, что у тебя опять случилось?"*, произнесенными "учительским голосом", со строго-формальным выражением лица, у клиента "сработает" установка взаимоотношений типа "учитель-ученик" и психологической беседы не получится. Для налаживания начального эмоционально-положительного психологического контакта желательно задать подростку или старшему школьнику несколько нейтральных вопросов (о новом музыкальном ансамбле, кинофильме и др.). С первых же минут встречи необходимо показать, что консультант видит в своем юном партнере по общению не только клиента, но прежде всего интересного собеседника.

## Методический прием "Человечек"

Психологическая консультация, если школьники пришли "не по своей воле", а их привели взрослые, обычно в какой-то степени травмирует ребят. Дело в том, что во время школьного обучения ученик находится среди одноклассников, "в массе коллектива" и это положение для него привычно. На консультации, чувствуя себя в центре внимания взрослого, он начинает волноваться, где т подкрепления своей самооценки, теряется в ответах.

В этом случае эффективен прием "Человечек". На листке бумаги консультант рисует стилизованную фигурку человечка и говорит: *"Смотри! Это твой ровесник. Зовут его, например, Игорь. Сейчас мы будем обсуждать вопросы, связанные с его проблемой. Правда, я довольно мало знаю о его конкретной ситуации. Тебе тоже придется немного рассказать о нем"*.

В диалоге составляется общий рассказ о нарисованном человечке, юноше Игоре. Как правило, основная информация взята из конкретной ситуации реального клиента, сидящего перед психологом. Напряженность нашего клиента заметно снижается: рассказывать приходится не о себе самом, а о ровеснике. И хотя он понимает символизм данного действия, тем не менее беседа становится более динамичной и открытой. Снижению внутренней напряженности способствует и тот момент, что школьник понимает: аналогичные трудности довольно часто встречаются в жиз -

ни его ровесников. А если это так, необходимо не стыдиться и зажиматься, а обсуждать, чтобы решать их.

## Методический прием "Проблемная ситуация"

В качестве одного из эффективных средств активизации внимания и позиции подростка или старшего школьника на консультации может быть использовано постоянное подчеркивание со стороны психолога того факта, что не только ученик, но и он сам в данный момент находятся в проблемной ситуации. Такое положение дел вполне естественно, поскольку на консультации решаются действительно сложные вопросы.

При этом психологическая беседа проводится в форме двухфазного разговора. На первой обсуждаются проблемы клиента и анализируются возникшие трудности. Консультант и школьник находятся в предметной, содержательной "плоскости" беседы.

При возникновении в разговоре "тупиков", недомолвок, нарушений во взаимопонимании полезно перейти ко второй фазе консультации. Здесь психолог активизирует внимание школьника не на проблеме как таковой, а на протекании самой консультативной беседы. Он может задавать такие вопросы: *"Какие проблемы нам с тобой удалось обсудить и что осталось за пределами нашей беседы?"*, *"Почему ты тогда согласился со мной, а сейчас **НЕТ?**"*, *"Тебе нравится, как протекает наша беседа?"*, *"Тебе интересно?"*, *"В чем ты видишь пользу от нашего разговора?"*

По существу, вторая фаза беседы - **рефлексивная**: обсуждаются вопросы, связанные с протеканием самой консультативной беседы, наличием или отсутствием понимания между психологом и его клиентом, выявляются точки зрения, препятствующие взаимопониманию. Другими словами, анализируется организационно-коммуникативный "слой" психологической консультации и обсуждаются события, которые произошли в кабинете психолога по принципу "здесь и теперь".

Такое построение консультативной беседы способствует развитию у подростка или старшего школьника коммуникативных навыков, умений посмотреть на себя "со стороны", а также стремлений к взаимопониманию с партнером по общению.

## Методический прием "Зеркало"

Несмотря на то что начало консультации всегда связано с определенными сложностями, в наиболее трудное положение попадает психолог, если его клиент вообще отказывается разговаривать. Недоверчивый и находящийся в постоянном состоянии "защиты от взрослых", подросток говорит психологу: *"Что вы все время спрашиваете? Меня мать заставила прийти к вам, ее и спрашивайте!"*

"Да не знаю я ничего!", - говорит подросток, а сам думает: "Скорее бы все это кончилось!"

"Са м не понимаю, почему я это сделал!" - разводит руками и девятиклассник, и поверьте, част о эт о действительн о та к - импульсивны й поступок .

"Чт о в ы с о мной вс е возитесь? Вед ь я прост о дурак! Мн е та к учительниц а по мате - матике вс е врем я говорит!" - улыбаетс я десятиклассни к и испытующ е смотри т ва м в ли - цо. Он уж е привы к к тому, что взрослые е его не понимаю т и оцениваю т весьм а низко. Вы , как взрослый , тако й же, как другие, или нет ?

Итак, с самого начала - либо молчание, либо "коммуникативный тупик", который иногда труднее самого молчания.

В таком случае довольно эффективным может стать методический прием "Зеркало". Основываясь на некоторой информации, собранной о клиенте, психолог начинает рассказывать историю о другом школьнике, чья ситуация в главных чертах совпадает с ситуацией клиента. При этом важно, чтобы пол, возраст и основные индивидуально-психологические особенности выдуманного персонажа действительно совпадали с характеристикой консультируемого. Искусство психолога здесь состоит в том, чтобы к месту и тактично использовать в своем рассказе факты, соотносящиеся с личной проблемой ученика. Кроме этого, направленность такого рассказа способствует тому, чтобы школьник спонтанно, незаметно для себя подключился к рассказываемой психологом истории: что-то начал подправлять, дополнять, с чем-то согласился, а что-то поставил бы под сомнение.

Несмотря на то что психолог и школьник сочиняют рассказ "о ком-то другом", подросток, юноша или девушка, сможет в "этом другом" увидеть самого себя, как в своеобразном психологическом "зеркале". Такое "отзеркаливание" поможет молодому человеку лучше понять самого себя, отстраниться от своих проблем и увидеть их более спокойными и "объективными глазами".

Планируя повторную консультацию, можно предложить школьнику самому придумать историю о своем ровеснике и рассказать

ее при новой встрече с психологом. В этом случае консультант может попросить своего клиента более подробно охарактеризовать ситуацию в семье персонажа, его успехи в школе, описать взаимоотношения с друзьями, родителями. Кроме фактической стороны жизни главного героя, психолог может попросить ученика оценить поступки и решения героя своего рассказа.

### **Методический прием "Вербальное пространство"**

Перед психологом - подросток или старший школьник, которые привыкли, что взрослый в беседе с ними обычно много говорит, а им приходится чаще всего слушать и поддакивать (*"Взрослый всегда прав, даже тогда, когда он и не прав вовсе"* - так сказал мне один подросток). Действительно, учитель или родитель, организуя воспитательную беседу с подростком или старшеклассником, говорят о том, как надо делать или что не надо делать из того, что совершил их юный воспитанник или сын (дочь). В результате все "вербальное пространство" занимает взрослый, разговор строится как монолог взрослого, в котором изначально нет места для выражения позиции юным человеком. Физически присутствуя в пространстве беседы, психологически юноша или девушка просто выключены из нее.

ИЗ

Психолог должен следить за собой и стараться не соскальзывать на "глобальный монолог". Необходимо добиваться того, чтобы "вербальное пространство", имеющееся между консультантом и его клиентом, по времени участия в нем психолога и школьника было поделено как бы на равные половины.

Для этого психолог должен уметь:

- не говорить слишком много и долго;
- вовремя задавать своему клиенту вопросы;
- уметь держать паузу, т.е. ждать и молчать, когда ученик сам найдет подходящие слова и решится рассказать о чем-то сокровенном;
- избегать менторского тона в беседе;
- не прибегать к психологическому давлению, используя свой авторитет взрослого;
- аргументированно отстаивать свою точку зрения и принимать доводы своего юного собеседника.

## Консультация с трудным подростком (практикум)

В один из московских школ руководительниц а седьмог о класс а привел а ко мне в кабинет подростка. "Делайте с ним что хотите! - выдохнула она. - Сил моих больше нет!". Он а посадил а передо мной худенького мальчишку, хмурого, нахохлившегося я и ожесточенного. Учительница ушла, а я посмотрела на своего нового подопечного. Парень явно о жидает о т меня продолжения "проработки". Он тоскливо смотрел сквозь меня в окно, но по напряженному выражению его лица я чувствовала, что он "готовится к бою".

Начало психологического консультирования, тем более "трудного" подростка, всегда связано с большими и сложностями: как установить психологический контакт? Как организовать взаимоотношения? Как, наконец, помочь? Я обычно нахожу форму начала беседы интуитивно, "по ситуации", опираясь на собственную память о том, какой я сама была в подростковом возрасте, на свой профессиональный опыт и на активное желание сделать добро, помочь.

В данном случае я начала так: "Слушай, сегодня утром моей старшей дочери принесли журнал "Мы". Там интересная статья про рок-группу "Парк Горького". Тебе нравятся это ансамбль?" Вижу удивленное лицо мальчишки, но продолжаю монолог, рассуждая на тему о современных музыкальных группах, о классической музыке. Некоторое время парень хранит молчание, но потом вдруг не выдерживает моего "невежества" в области рок-музыки и начинает горячо спорить. Вот так мы в первый раз встретились со Стасом К., обсудили свои музыкальные вкусы, не согласились друг с другом и разошлись, надеясь на продолжение разговора.

После урока я подошла к классной руководительнице и выслушала ее жалобы на Стаса: он постоянно срывает уроки, грубил учителям, пропускал занятия и вообще числился в рядах "школьных хулиганов". Но особенно меня привлекло его личная история. Я узнала, что примерно с полгода назад в жизни подростка произошло несколько тяжелых событий, которые он пережил очень болезненно. В течение нескольких месяцев в трудной, конфликтной разводились его родители, делили имущество и детей между собой (у Стаса еще младший брат). Стас достался матери, но был привязан к отцу, а обиженная мать всячески запрещала парню встречаться с отцом. Более того, оставшись одна, женщина ожесточилась и стала излишне формальной и строгой к сыну, пытаясь "заменить ему отца и мать". За любую провинность у мальчишки отбирались магнитофон, велосипед и другие его любимые вещи. Отношения между матерью и сыном напоминали, скорее, военные действия двух враждующих государств, нежели взаимоотношения близких родственников.

В период предразводного конфликта в доме лежал онкологически больной дед Стаса, который умер сразу же после развода родителей.

И последняя тяжелая "капля": на глазах у подростка погиб его близкий друг. Стас пытался ему помочь, но не смог и винил себя в смерти друга.

Согласитесь, не каждому взрослому по плечу вынести столько тяжелых событий за короткий промежуток времени! Мальчик ожесточился, он защищался практически и против всех: родителей, учителей, знакомых и просто взрослых людей. Он не мог полноценно включиться в учебный процесс, поскольку находился в постоянно психологическом напряжении.

В наше трудное время часто именно у них, 11-15-летних, происходят личные трагедии: несчастная любовь, жесткий конфликт с родителями, уход из дому, острое ощущение одиночества, хрупкость и незащищенность в условиях нашей сложной реально-

сти, частые, в последние время я особенно, попыток и вообще уйти из жизни. Как к таким подросткам? **ПОМОЧЬ**

Вернемся к моему рассказу. В течение примерно четырех месяцев **Стас**, встречая меня в школе на переменах, говорил: "Наталья Васильевна, мы не договорили..." Я отвечала: "Заходи после уроков".

Мы беседовали с ним о том, что его интересовало: о музыке, спорте, дружбе, его секретах и тайнах, взаимоотношениях с матерью и отцом, братом, любимой собакой и нелюбимой физикой и т.п. В моем кабинете он иногда делал урок или просто читал книги, помогал мне обсчитывать результаты психологического обследования (конечно, не зная имен, просто считал цифры), рассказывал мне просмотренные кинофильмы. Месяца через два мы заговорили о его погибшем друге и вместе пытались понять, что реально **Стас** мог бы сделать, а что не мог.

Словом, были длительные дружеские беседы, скорее, доброжелательного взрослого человека и доверяющего ему не совсем взрослому человеку, нежели психолога-консультанта и подростка-клиента. Во время наших бесед я искренне увлекался их содержанием, спорил или соглашалась, но всегда серьезно, по-взрослому, не снисходительно и откровенно. В то же время я старалась поддержать: уменьшала боль по погибшему и другу, давала возможность испытать радость от нормального, доброго разговора со взрослым (**Стас** был этого лишен!), обсуждала его интересы, описывала те сферы жизни, о которых он не знал, смягчала его агрессивность.

Постепенно возникающее доверие к одному взрослому (в моем лице) дал начало росту доверия **Стаса** ко всем окружающим: школе, родителям, друзьям, знакомым.

По-настоящему сложным и был психологически беседа с родителями **Стаса**. Цель беседовании с матерью состояла в том, чтобы перевести ее формальные отношения с сыном на уровень теплых, доверительных взаимоотношений двух близких людей, по-прежнему сложную жизненную ситуацию. Взаимопонимание между матерью и **Стасом** возникло не сразу, с трудом мать смогла принять в сына человека, который имеет свои интересы, переживания или желания.

Беседы с родителями **Стаса** были направлены на то, чтобы улучшить их отношения. Скорее всего, они и уже никогда не будут вместе, болезненные и скандальные развод **ВКОНЕЦ** испортили их отношения. Но необходимо было понять и принять одну простую и одновременно сложную мысль: расходясь, бывшие супруги, если они имеют общих детей, все равно на всю жизнь связаны друг с другом - между ними и около них находят себя и их дети. Поэтому в ином вопросе, моральные или материальные, они все равно будут вынуждены и после развода общаться между собой. Поэтому расходиться в жесткой ситуации конфликта - это не только травмирует себя и детей на долгие годы, но и просто действовать неразумно и недальновидно. Да, событие свершилось, был брак, родились дети, и теперь разошедшиеся родители обречены искать пути и способы нормальных человеческих отношений между собой - над воспитывать общих детей. Необходимо простить друг друга и думать о детях. Во всем мы долго и трудно говорили с родителями и **Стаса**.

За месяц моего общения с **Стасом** поведение его изменилось. Значительно улучшились дела в школе: он перестал пропускать занятия, стал прилично учиться, увереннее и активнее начал общаться с одноклассниками, нормализовались его взаимоотношения с учителями. Конечно, я была рада успехам **Стаса**. Но задумывалась и о том, почему это произошло? Ведь никак не "специальной психологической работы" я не проводила, я просто общалась со **Стасом** и его родителями, общалась по-человечески, скорее не как психолог, а именно как человек, женщина, мать.

И я сделал а для себя определенные выводы . С подросткам и нельзя общаться с позиций "психолог-взрослый - подросток-клиент", или "учитель - подросток", или "родитель - подросток". Это унизибельно и мучительно для них. С подросткам и необходимо предельно открыто, доверительно, искренне и честно обсуждать их личные проблемы и вместе с ними искать выходы из сложных проблемных ситуаций .

А если сказать точнее, с подросткам и надо просто дружить и общаться по-человечески, на равных, уважать их интересы , обсуждать их проблемы , спорить с ними и много чего еще делать. Но главное заключается в том, что необходимо не "воспитывать" подростка (в традиционном понимании : регулярно отчитывать за нарушения в поведении и учебе), а проживать с ним вместе ( и он этого ждет всем и силами своей юностью , бескомпромиссной души) те проблемные периоды жизни , которые у него возникают . А такие остропроблемные периоды бывают у всех (именно у всех!) подростков .

Для взрослого человека подросток, находящийся рядом с ним, - ученик, сын или дочь, воспитанныки и проч. - это , по сути дела, Человек , через общение с которым сам взрослый должен понять что-то НОВОЕ - в себе самом , в своей жизни , в нем - Юном Человеке : ему суждено жить после нашего ухода.

Возможно, родитель обретет терпение и станет добрее и мягче к своему "подопечному", сыну или дочери, и ко всем людям вообще . Возможно также , родитель ( отец мать)и вдруг почувствует , что он сам в последнее время стал жить как-то скучно, шаблонно, боязливо, ориентируясь на нормы и стереотипы, смотря на своего сына, который жадно, с мощной энергией начинающейся юности ищет свою, новую дорогу в жизни и новый способ жить . Может быть так, что мать впервые заметит , что ее дочь - сильнее и устойчивее ее по характеру . И тогда мать подойдет к своей юной дочери не как к слабой "глупышке", а как к советнице , а может быть , даже и за помощь - помочь выстоять своей матерью и в период "семейной бури".

В подростке есть своя ЖИЗНЕННАЯ ПРАВДА и ЖИЗНЕННАЯ СУТЬ . Он вбегает , врывается в мир взрослых , и его прыжок во взрослое общество - всегда на равных . И приходит он не с пустыми руками, но несет в них нечто очень ценное - свой собственный взгляд на жизнь , свои новые цели, новые (часто для нас неожиданные и непривычные) жизненные формы поведения .

Подойти к подростку "сверху вниз" - это не увидеть , не почувствовать жизненно новизны , которую он в себе несет. Это сразу "заблокировать" общение и, что уж тут скрывать , спровоцировать подростка на борьбу с нами, борьбу жесткую, иногда даже жестокую, где мы чаще всего остаемся побежденными, потому что у подростка своя ЖИЗНЕННАЯ МИССИЯ - НЕСТЬ В ОБЩЕСТВЕ НОВОЕ . И даже тогда, когда мальчиш-ку или девчонку увозит милициска машина , - даже тогда! - он несет свои руки это НОВОЕ , просто мы не увидели и не поняли или поняли превратно и что-то извратили .

## **Применение психодиагностических методик при консультировании подростков и старшеклассников**

Методика "Самохарактеристика" позволяет выявить актуальные отношения подростка или старшего школьника к самому себе и значимым людям.

Инструкция: предъявляются 20 позиций, которые начинаются с местоимения "я". Ученик должен написать по каждой позиции оп-



ределение самого себя: "Я - Среднее время выполнения методики - 15 минут.

### Пример использования методики "Самохарактеристика"

На одной из консультаций наша пациентка ученица XI класса Маша К. выполнила задание следующим образом :

- |  |  |
|--|--|
| 1. Я Маша .                              | 11. Я равнодушная .                    |
| 2. Я очень красивая .                    | 12. Я не люблю оставаться одна дома .  |
| 3. Я, в общем-то, хорошо учусь .         | 13. Я не люблю своего брата Юрку .     |
| 4. Я занимаюсь музыкой .                 | 14. Я хочу хорошо одеваться            |
| 5. Я люблю , когда я нравлюсь .          | 15. Я слишком толстая .                |
| 6. Я иногда думаю, что люди все плохие . | 16. Я не люблю ходить в школу .        |
| 7. Я плохая дочь .                       | 17. Я не уверен в себе .               |
| 8. Я люблю маму, а она меня - нет .      | 18. Я всегда чего-то боюсь .           |
| 9. Я всегда боюсь сказать глупость .     | 19. Я не хочу больше ничего отвечать . |
| 10. Я ленивая .                          | 20. Я никто .                          |

### Ситуация Маши К.

Девушка выглядит внешне благополучной : она хорошо одевается , следит за собой , активна , общительна , неплохо учится .

Однако при повторной консультации выяснилось , что внешне демонстрируемое поведение Маши и ее внутреннее состояние психологически различны , а именно: Маша стремится больше общаться с матерью , но мать не принимает дочь , часто ее критикует , ругает за незначительные проступки . Очевидно , критическое отношение матери формирует сниженную самооценку девушки , что проявляется в ее ответах пп. 7,8,9,10,11,15,17,18. Маша находится в нестабильном , тревожном состоянии , часто переживает различные страхи (пп. 12,17,18). Неблагополучны взаимоотношения с братом (п.13), поскольку мать подчеркнута внимательна к брату и холодна к дочери (у матери второй брак , сын - от второго брака). В определенной степени Маша отгорожена коммуникативными барьерами от внешнего мира (пп. 13,16,19). И конечно же , необходимо специально проанализировать последний ответ девушки (п. 20): высокая степень неуверенности в себе вплоть до самоуничтожения .

Разумеется , результаты , полученные при помощи методики "Самохарактеристика" , должны быть уточнены и углублены в ходе последующих консультационных бесед.

Методика полярных профилей рекомендуется в тех ситуациях , когда необходимо оперативно выявить уровень самооценки подростка или старшеклассника . Кроме этого , заполнение бланка методики связано с осуществлением клиентом анализа своих собственных личностных и интеллектуальных качеств , активизацией его размышлений о самом себе , а также беседы со взрослым о своих достоинствах и недостатках .

Самооценка производится в 10-балльной системе. Профиль полученной самооценки вычерчивается графически на бланке методики (см.схему 4). Методика довольно проста в применении и обработке. В среднем подросток или старшеклассник заполняет ее в течение **10-15** минут.

Схем а 4

Бланк методики полярных профилей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>вспыльчивый</b>											сдержанный
лицемерный											искренний
пессимист											<b>оптимист</b>
тревожный											<b>спокойный</b>
разбросанный											<b>целеустремленный</b>
замкнутый											общительный
<b>легкомысленный</b>											серьезный
возбудимый											<b>уравновешенный</b>
уступчивый											<b>принципиальный</b>
<b>"выскочка"</b>											скромный
безвольный											волевой
глупый											умный
агрессивный											<b>миролюбивый</b>
ранимый											невозмутимый
грубоватый											тактичный
ленивый											трудолюбивый
<b>черствый</b>											добрый
пассивный											активный
<b>самовлюбленный</b>											<b>самокритичный</b>

Предметом обсуждения на консультации становятся следующие вопросы:

- какие качества клиент оценивает либо предельно низко (на **1-2** балла), либо предельно высоко (на **9-10** баллов);
- как он сам объясняет свою самооценку, проставленную в "крайних" баллах (приводит для подтверждения примеры из собственной жизни, ссылается на авторитетное для него мнение взрослого или значимого другого, предполагает данную самооценку интуитивно, без аргументации);
- какие свои качества клиент затрудняется оценить и почему.

На этом же бланке методики консультант может произвести оценку своего клиента по выделенным параметрам, а затем организовать диалог по сравнению полученных самооценки клиента и оценки психолога. Наиболее информативны те моменты методики, в которых мнения клиента и консультанта принципиально расходятся.

## Пример использования методики полярных профилей на психологической консультации

Витя К., ученик X класса, на консультации заполнил предложенную ему методику (его самооценка отражена на схеме сплошной линией). Психолог-консультант также выставил свои оценки интеллектуальных и личностных качеств Вити (пунктирная линия).

Схема 5

Бланк методики полярных профилей, заполненный клиентом (Витя К.) и консультантом

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
вспыльчивый			●								●	сдержанный
лицемерный												искренний
пессимист												оптимист
тревожный			●									спокойный
разбросанный												целеустремленный
замкнутый												общительный
легкомысленный												серьезный
возбудимый												уравновешенный
уступчивый												принципиальный
"высочка"												скромный
безвольный												волевой
глупый												умный
агрессивный												миролюбивый
ранимый												невозмутимый
грубоватый												тактичный
ленивый												трудолюбивый
черствый												отзывчивый
злой												добрый
пассивный												активный
самовлюбленный												самокритичный

В целом оценка психолога-консультанта выше самооценки Вити и К. Средний балл, который выставил психолог по двадцати фиксированным в методике качествам - 6,5, а средний балл, поставленный Витей самому себе - 4,25.

Наибольшие различия в оценке и самооценке наблюдаются по следующим качествам: вспыльчивый - сдержанный (Витя - 2 балла, психолог - 8), пессимист-оптимист (соответственно 2 и 6 баллов), тревожный-спокойный (1 и 7 баллов), легкомысленный-серьезный (2 и 8 баллов), уступчивый-принципиальный (9 и 5 баллов), безвольный-волевой (2 и 7 баллов), ранимый-невозмутимый (2 и 6 баллов).

Следовательно, Витя оценивает себя как вспыльчивого, пессимистично настроенного человека, тревожного, несколько легкомысленного, но принципиального. Он чувствует себя также безвольным и ранимым. Психолог-консультант увидел своего клиента довольным, сдержанным человеком, средне-оптимистичным, в целом спокойным, серьезным, уступчивым, средне-волевым и относительно невозмутимым. По другим качествам, отмеченным в методике, оценка психолога и самооценка клиента в основном совпадают.

По результатам такой экспресс-диагностики, проведенной при помощи методики полярных профилей, психолог поставил на консультации перед собой следующие задачи: повысить самооценку своего клиента и его уверенность в себе, снизить тревожность.

Методика "Нарисуй свое настроение". В некоторых случаях на консультации психологу необходимо получить данные о том, в каком настроении находится его клиент. Особенно полезной эта методика может быть тогда, когда подросток или старшеклассник не вступают в общение с психологом, скованны и зажаты .

Психолог обращается к своему клиенту со следующими словами: *"Возьми, пожалуйста, цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуй абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуй при этом полностью погрузиться в свое настроение, выбрать цвет и линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии со своим настроением. Представь, что ты переносишь свое настроение на бумагу! Когда закончишь рисунок, на обратной стороне листа напиши 5-7 слов, отражающих твое настроение и как бы иллюстрирующих твой рисунок. Когда будешь писать слова, долго не думай, необходимо, чтобы твои слова возникали спонтанно, как бы без особого контроля с твоей стороны"*.

Мы приводим здесь два рисунка старшеклассниц Лены В. (рис. 38) и Кати З. (рис. 39) На рисунке Лены отражено ее хорошее, радостное настроение, которое она проиллюстрировала следующими словами: "солнце, мир, единство, восторг, счастье, существо, совершенство". Рисунок Кати, напротив, отражает ее подавленное, депрессивное состояние. Слова, которые девушка написала в качестве сопровождения к рисунку: "депрессия, лень, тормозит, обволакивание, ступор, апатия, сонность, безволие, подавленность".

После выполнения задания консультант начинает беседу, опираясь на рисунок своего клиента. Психолог задает следующие вопросы: *"Опиши мне, пожалуйста, свой рисунок", "Тебе самому (самой) нравится такой рисунок?", "Если не нравится, то почему?", "В каком месте листа ты мог бы (могла бы) поместить свое "я", т.е. самое себя?"* При анализе рисунка, отражающего плохое настроение, консультант стремится выделить позитивное его содержание (светлые или яркие пятна, свободные линии, наличие незаполненных мест и др.).