

«Беатотерапия как процесс формирования позитивного отношения к жизни»

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»).

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» (А.С. Спиваковская). Иными словами, беатотерапия — это постижение искусства счастливой жизни.

Беатотерапия позволяет реализовать принципы и задачи личностного роста.

К сожалению, в нашем обществе не многие люди могут откровенно сказать о себе, что они счастливы. И 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. В этом понимании счастье определяется как способность постоянно находиться в состоянии осознанности и переживания, максимально полное ощущение красоты окружающих вещей и явлений, как природного, так и социального плана. При этом обязательным условием счастья является смирение, отсутствие тщеславия.

Счастье — это не что-то возникающее само по себе, а результат сознательных усилий по самопознанию и изменению себя и своей жизни. Поэтому, ключевым методом в нашей работе является самопознание. Акцент в беатотерапии делается именно на раскрытие подростка, помощь ему в осознании себя и своих настоящих, а не навязанных желаний.

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

Для большего понимания назначения беатотерапии, можно перефразировать известное высказывание: «Счастье – это когда себя понимают!».

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 беатостиля.

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

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

особенности своего общения, могут заглянуть в причины использования «нечистых посланий» и при желании увидеть перспективы возможных преобразований.

В рамках бейтотерапии 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).
- «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 являются:

- 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 отражено снижение показателей негативных сторон психического здоровья воспитанников.

Показатели	2018 г.	2019 г.	2020 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%

- Показатели личностного роста и социализации воспитанников:

Оценка личностных качеств

Качество	период	Уровень развития качеств		
		низкий	средний	высокий
Коммуникабельность, общительность	2018-2019 гг.	48%	40%	12%
	2019-2020 гг.	36%	52%	12%
Трудолюбие	2018-2019 гг.	58%	42 %	—
	2019-2020 гг.	50%	50%	—

Самостоятельность	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	8% 8%	78% 72%	14% 20%
Уверенность	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	48% 36%	52% 60%	- 4%
Бытовая осведомленность	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	8% 8%	78% 72%	14% 20%
Доброжелательность, умение договариваться, отсутствие склонности к немотивированным агрессивным реакциям	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	62% 42%	38% 58%	—
Готовность соблюдать социальные нормы и правила (отсутствие склонности к девиантному поведению)	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	62% 40%	38% 60%	—
Отсутствие вредных привычек	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	58% 38%	42 % 62%	—
Мотивация к обучению	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	38% 24%	62% 72%	- 4%
Эмоциональная устойчивость	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	48% 32%	52% 64%	- 4%
Самоконтроль, умение управлять своим поведением	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	48% 32%	52% 64%	- 4%
Целеустремленность	2018-2019 гг. 2019-2020 гг.	36% 30%	64% 58%	- 12%

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

- беатотерапия создает благоприятные условия, при которых подросток поверит, что изменения возможны, захочет это сделать и сделает;
- беатотерапия – 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;
- беатотерапия может быть названа не только терапией самосозидания, но и терапией сознательного отказа от негативных привычек ретроспективной ложной личности.

Литература:

1. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 1., Т. 2. М., 1999.
2. Спиваковская А.С. Некоторые аспекты беатотерапии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2004.№ 4.
3. Спиваковская А. С., Мхитарян А. В. Диалоги о беатотерапии. - М., 2009. А. С. Спиваковская