

Администрация городского округа Клин  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ВЫСОКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»  
(МБОУ ДО ВДШИ)**

**Методическая разработка  
«ПРИМЕНЕНИЕ ОБРАТНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ»**

Составитель: преподаватель по  
классу изобразительного  
искусства Кузнецова Татьяна  
Владимировна

г. Высокоск, 2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	4
1.1. История развития реверсивной психологии.....	4
1.2. Особенности применения в повседневной жизни людей. Как работает «Обратная психология».....	5
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (мнение ребенка и его заключение после знакомства с «Реверсивной психологией»).....	6
2.1. Мое первое знакомство с термином «Обратная психология».....	6
2.2. «Обратная психология» в моей жизни. «Опыты» над сестрой.....	7
2.3. Анкетирование. Анкета.....	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	13

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность выбранной темы.**

Очень часто в семьях происходят ссоры. При этом недопонимание происходит не только между детьми, но и между взрослыми, а также между взрослыми и их детьми.

Недопонимание в семье может привести к необратимым трагичным последствиям. Например, подросток не нашел общего языка со своими родителями. Произошла ссора. Иногда в таких ситуациях в порыве злости подросток может убежать из дома или покончить жизнь самоубийством. Много раз мой сын мельком видел это в новостях. Хотя я всегда в это время пыталась переключить канал, информацию услышать он успевал.

Как то ребенок спросил у меня, «почему дети это делают? Неужели им жить не хочется?» На это я ему ответила: «Сынок, на свете много людей и у каждого свой характер. У большинства подростков психологическое состояние хрупкое. С такими детьми надо общаться аккуратно, чтобы не навредить».

### **Гипотетическое предположение.**

Можно сказать, что роль психологии в жизни человека очень важна. При этом интересно, что само понятие «психология» можно понимать в двух значениях: как науку и как некий человеческий опыт, который может быть использован в повседневной жизни. Именно с ее помощью можно лучше разобраться в себе. Можно научиться работать над своим эмоциональным состоянием избегая ссор.

### **Объект исследования.**

«Обратная психология» в повседневной жизни.

### **Предмет исследования.**

Конфликты между детьми и способы их разрешения.

**Цель:** разработать небольшое пособие-помощник с советами, как мирно и быстро закончить спор.

## **Задачи:**

1. Знакомство с понятием «Обратная психология».
2. Выяснить, где в повседневной жизни применяется «реверсивная психология».
3. Рассмотрение некоторых конфликтных ситуаций в моей семье и способы их разрешения.
4. Составление анкеты для определения конфликтных отношений между братьями и сестрами.
5. Составление книжки подсказки для учащихся.

## **Методы психологического исследования:**

1. Наблюдение
2. Эксперимент
3. Самонаблюдение
4. Беседа
5. Проверочный тест «анкетирование»
6. Внушение
7. Подкрепление

В процессе исследования использовались труды таких авторов как М. Аптера и К. Смита, а также была получена информация от моей мамы.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. История развития реверсивной психологии**

Теория «Обратной психологии» появилась в 70-е годы прошлого столетия. Ее создатели-психологи М. Аптер и К. Смит. Свои исследования и выводы они опубликовали в двух трудах: «Субъективное переживание опыта мотивированности»; «За пределами черт личности. Реверсивная теория мотивации».

Главным предназначением такой психологии было лечение детей, страдающих от шизофрении. По мнению Аптера, созданная им теория

помогает понять двойственность человека. Он не может желать выполнить два противоречащих друг другу действия одновременно.

Захотели бы вы, находясь в пустыне и страдая от жажды, отдать бутылку с водой незнакомцу, который попросил о помощи?

Чтобы заставить человека поступить так, как нужно, получить от него правильную реакцию, стоит придерживаться 2 советов:

1. Следует создать условия, в которых будет максимально удобно манипулировать.
2. Нужно составить план действий, которые побудят человека перейти в подходящее для манипуляций состояние и принять заранее предопределенное решение.

## **1.2. Особенности применения в повседневной жизни людей. Как работает «Обратная психология»**

Конечно, термин «Реверсивная психология» звучит очень серьезно и громко, но мне больше нравится более простой вариант названия – «Обратная психология».

Многие, наверняка, делали это много раз, даже не подозревая, что занимались именно ей - «Обратной психологией». Принцип работы простой. Вы хотите, чтобы кто-то сделал что-то, но вы уверены, что он откажет, даже если вежливо попросить. Поэтому вы просите человека сделать нечто противоположное тому, что вам нужно.

В психотерапии «Обратная психология» носит название «Парадоксальной интервенции». Терапевт (это врач, который общается с людьми, и им становится спокойнее) говорит пациенту сделать то, что он очень хочет. Пример для ребенка:

«Вот представь, как я каждый день мою за всеми вами посуду, которую вы постоянно мне ставите в раковину. Во время карантина эта гора посуды постоянно растет. Пока я провожу онлайн урок, вы подкладываете еще и еще. У меня, например, образовался нервный срыв. Я обращаюсь в данному врачу

за советом, что мне делать, чтобы не срывать на семье. Вот он предлагает мне попробовать сделать пару раз то, что хочу обычно сделать во время мытья посуды. А мне в это время хочется разбить вдребезги что-нибудь из посуды. И вот в тот момент, когда я начинаю злиться во время мытья посуды, беру что-нибудь из раковины и выбежав на улицу, со всего размаха разбиваю посудину о дорожку».

Смысл в том, что это поможет пациенту сфокусироваться на поведении и его возможных последствиях и позволить ему увидеть, что поведение-явление добровольное и поэтому контролируемое.

Методы «Обратной психологии» применяют во многих сферах. Я расскажу вам о некоторых из них:

1. С детьми, когда не работают ни угрозы, ни ласка, ни обещания награды.
2. Между мужчиной и женщиной, когда возникают бытовые ссоры.
3. Продавцы и консультанты могут манипулировать сознанием и эмоциями потенциального покупателя, чтобы что-то ему продать.
4. Работодатель мотивирует работника к более активной деятельности.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (мнение ребенка и его заключение после знакомства с «Реверсивной психологией»)**

### **2.1. Мое первое знакомство с термином «Обратная психология»**

Недавно я познакомился с интересным термином «Обратная психология». Случилось это ровно год назад, за месяц до всеобщего карантина. На тот момент моей младшей сестренке Марине было всего два года. Мы постоянно с ней ругались. Мама каждый раз говорила, что у нее «Обратная психология», и с ней нельзя договариваться как с «обычными детьми». Сначала я не понимал, что это значит, и ссоры продолжались.

Но вот наступил КАРАНТИН, и наши крики стали слышны чаще. Моя мама решила провести мне лекцию по общению с младшей сестрой. Мама

окончила педагогический университет и всегда увлекалась психологией и спецпсихологией. От нее я узнал, что у детей разные характеры и разное психологическое развитие.

Я с рождения всегда был спокойным и любил игры в одиночестве. Как мама сказала про меня: «Где тебя оставишь, там же и найдешь». Марина же моя полная противоположность. Она никогда не любит быть одна. Где находится она, там же должны быть и остальные. Мама еще забавно называет ее: «Мамин взрыв мозга».

Теперь давайте вернемся к теме «Обратная психология в воспитании детей». «Обратная психология» - это более упрощенный термин. На самом деле существует научное его название – Реверсивная психология. Обратная психология – это метод, чтобы убедить человека сделать что-то, попросив его сделать прямо противоположное. Это облегчает общение с людьми с другим складом ума. Многие ученые называют эту технику «стратегическим само-анти-соответствием», что означает, ваши осознанные желания противоречат вашим желаниям.

## **2.2. «Обратная психология» в моей жизни. «Опыты» над сестрой.**

«Я очень удивлялся, почему мама и бабушка справляются с моей непоседливой сестрой, а у нас с папой получается все наоборот. Как мама мне сказала, «Обратную психологию» можно понять только совместно с теорией и практикой. И вот, что я узнал о ней.

Так как у моей сестры Марины необычный характер, «Обратная психология» помогает мне в решении наших с ней конфликтов».

Вот несколько примеров из моей жизни:



1. Однажды папа купил нам с сестрой по одному шоколадному яйцу с игрушкой. Он положил их на стол. Одно из них оказалось мятым. Я, конечно же, схватил самое красивое. Но моя сестра это заметила и помчалась в след за мной с криками: «Моееееее!» Дальше в меня полетели тапки. Целых два. Но мне тоже очень захотелось целое яичко.

Сначала я хотел на нее накричать, но мама подала мне сигнал, чтобы я использовал «Обратную психологию».

Я повернулся к Марине и сказал: «Ой! Мариночка, а я и не заметил, что у тебя яичко БОЛЬШЕ моего. Можно я заберу твое яйцо, а ты - мое?» Она услышала, что ее вкусняшка больше и сказала мне: «Оставь себе свое МАЛЕНЬКОЕ яйцо». Па этом наша ссора закончилась, а я получил, что хотел.



2. Каждый день, кроме выходных, мама отвозит на машине в садик мою сестренку. Когда у меня каникулы, иногда я тоже провожаю ее до сада. Когда мы ее собираем, она ведет себя прилично, но у самого входа в детский сад она устраивает целый концерт. На всю округу слышны крики: «Не пойду в садик!». Сначала я был в шоке.

Я обратил внимание на свою маму, она стояла с невозмутимым видом и наслаждалась свежим воздухом.

Проходящие мимо мамочки с улыбкой спрашивали: «Сколько времени сегодня «ПОЕТЕ»?».

Оказывается такое представление происходит каждый день. В такие моменты на Марину нельзя кричать, иначе она сделает все на оборот. Чтобы



она успокоилась, надо просто подождать. И, представляете, моя мама ждет до самого конца.

Оказывается, раньше она ждала и 40 минут, и 30 минут, иногда 10 минут (как повезет). Постепенно время ожидания сокращается. Мама ждет, когда Марина устанет плакать и сама скажет: «Я все! Пойдем в садик». Как сказала мама, нужно чтобы ребенок решил, будто он сам решил пойти в сад.



3. Бывают такие моменты, когда моя вредная сестричка отказывается одеваться в садик. Тут моя мама подает мне сигнал SOS. Я поднимаюсь на второй этаж, где снова происходит концерт. Я беру в руки ее наряд и говорю: «Ой, какое красивое платьице! Можно я заберу его себе?». На что она кричит, что это все ее и начинает быстро одеваться.

4. Обычно папа никогда не повышает голос на Марину, «СЮСЮКАЕТ» с ней. Но, как-то раз, моя сестренка чересчур расхулиганилась, и папа ее отругал. Плач раздался на весь дом. Мама ей объяснила, что папу нужно слушаться и надо извиниться перед ним. Марина пыталась добиться криками, чтобы папа первый извинился. В этот момент мама резко повернулась к папе, и неожиданно для моей сестренки, как бы начала извиняться перед папой: «Папочка, дай я тебя обниму!». После этих слов Мариша с криками «Нет! Я!» побежала обнимать папу. Она извинилась, и на этом их спор закончился.

### **2.3. Анкетирование. Анкета.**

«Мне было интересно, бывают ли у ребят из моего класса такие же проблемы в отношениях с братьями и сестрами, как у меня. Я составил с мамой анкеты и раздал своим одноклассникам, чтобы они их запомнили».

## Анкета

1. Как зовут вашу сестру (брата)?
2. Сколько ей (ему) лет?
3. Как часто ты с ней (ним) ссоришься?
4. Кто из вас обычно первым начинает спор?
5. Получается ли у вас быстро и спокойно помериться?
6. Бывает ли так, что вашим родителям приходится вас мирить?
7. Доходит ли ваш спор до драки?
8. Пытается ли ваша сестра или брат сделать вас виноватым (виноватой)?



Когда я собрал анкеты, то понял, что у некоторых из моих одноклассников есть проблемы в общении с братьями или сестрами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мнение ребенка об «Обратной психологии» в повседневной жизни:

«Я обратил внимание что у многих ребят не получается выйти из конфликтов со своими братьями и сестрами, не прибегая к ссорам. Некоторые виды ссор я сам лично видел. Мои уши даже чуть в «трубочку» не свернулись. Мне сразу стало жаль мою маму. Я вспомнил, как она раньше пыталась нас мирить.

Я подумал, что было бы здорово, если бы для учащихся создали небольшое пособие (карманную книжку) с яркими картинками.

Если бы мне в свое время дали почитать такую книжку-подсказку, то, может быть, между мной и моей младшей сестричкой Мариной было бы меньше ссор. Но мне повезло, что мама сумела объяснить мне особенности «Обратной психологии». Хотя мы до сих пор иногда ссоримся, но я уже могу без вмешательства мамы повлиять на решение Марины».

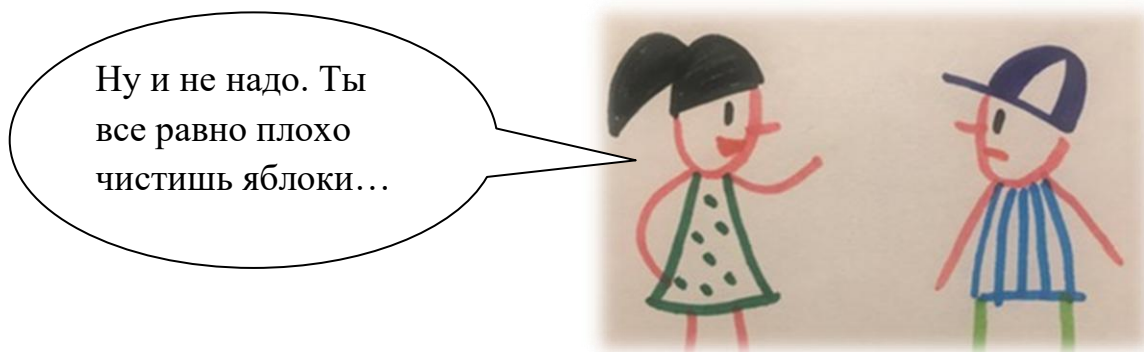
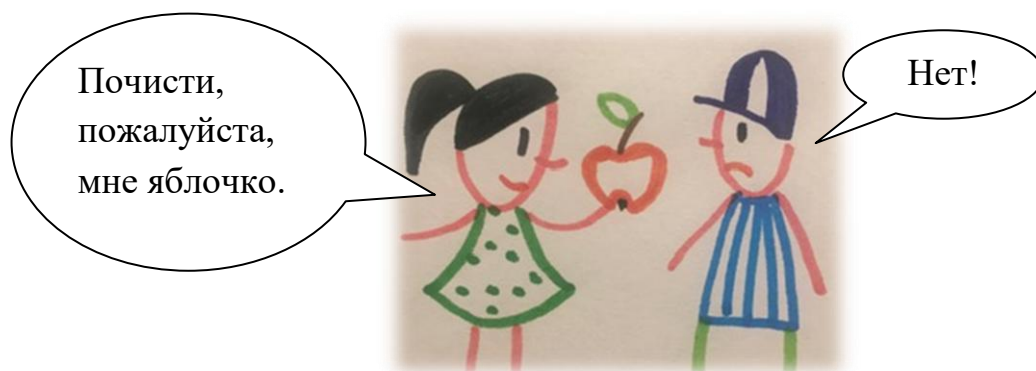
## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М. Дж. Аптер и Смит К. Субъективное переживание опыта мотивированности
2. М. Аптер. За пределами черт личности. Реверсивная теория мотивации, Медиа, 2004
3. М. Дж. Аптер. Статья «Теория реверсивности и человеческая активность»

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Образец «Карманного помощника»

#### Ситуация №1





Позволь  
почистить тебе  
яблочко.

Ситуация №2



Я не хочу  
идти в садик!

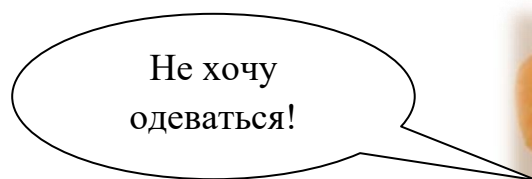
Какая дивная  
погода.





Я все! Пойдем  
в садик

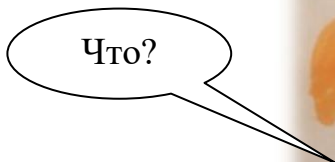
### Ситуация №3



Не хочу  
одеваться!



На помощь!



Что?



Можно я одену  
твое платье?  
Оно такое  
красивое.



Нет! Это мое красивое платье!  
Носи свои!



Ситуация №4

Я не хочу маленькую шоколадку! Отдай мне свою большую!



Что?!



Давай меняться.  
Моя шоколадка помятая. Наверное на нее кто-то сел, а я хочу целую.

Нет! Ешь свою шоколадку, а я лучше съем свою КРАСИВУЮ.

