

# Принцип "Не вреди!"

## как основа психогигиены общения

- *Такой уж у меня характер!* - он снимает с себя ответственность за его проявления...

- *Как я могу судить о своем характере!* - он освобождает себя от самопонимания и самоконтроля...

- *Характер - это мое личное дело!* - отменяет претензии и попытки его коррекции...

В этих привычных фразах, прежде всего, позиция безответственности, лени мышления, бездумность. А ещё - просто недостаток знания и невольное подражание другим, привычка. Иногда - воинствующее невежество.

Дети особенно легко перенимают те позиции, которые не требуют психического усилия. И прежде всего - позицию безответственности. Притом они (естественно!) заражаются формами поведения от старших. Когда это затрудняет взрослому жизнь, он возмущается:

- Ты почему такой?

*А каким же ему еще быть? Яблоко от яблони...*

Кто из родителей смог задуматься о своем характере (а стало быть, и о своем поведении), тот может стать другом своих детей. Есть родители (воспитатели), которым бывает достаточно "толчка" хорошей статьи, беседы, определенной информации. И тогда они задумываются... Хотя бы о том, что такое характер. Не так уж важна точная научная формулировка. Лишь бы вошло в сознание, что в содержании понятия "характер" главное - это отношение человека ко всему и ко всем и способы его выражения. В данной работе для нас имеет значение, как относится человек к людям и к себе и как это выражается именно в общении.

Общение нуждается в оздоровлении. Необходима повсеместная упорная просветительная работа, нужно нести, насаждать, укоренять психогигиену общения. *И начинать нужно с родителей.*

Конечно, косность безответственности будет сопротивляться, и долго! А что давалось легко? Каких трудов стоило привить людям хотя бы элементарные навыки общей гигиены? Вот и вернемся ненадолго к ней, чтобы лучше уяснить себе место и суть психогигиены общения.

Слово "**гигиена**" сразу же вызывает образы атрибутов чистоты: мыла, зубной щетки, воды, чистого белья... Однако гигиена - это далеко не только чистота и не только практика сохранения и поддержания здоровья. Это медицинская наука. Она имеет свои научно-исследовательские институты, где изучают влияние факторов внешней среды на человека и разрабатывают мероприятия, предупреждающие возникновение болезней. И хотя мы иногда забываем, что "гигиена" - это наука, зато нас теперь не приходится убеждать в необходимости ее практических достижений.

Гигиена прочно вошла в нашу жизнь на производстве - через службу техники безопасности и охрану труда, через профилактории и целые комплексы "кабинетов" в стенах предприятия, где человеку не дадут заболеть или разболеться. Более того, теперь уже не в диковину и комната психологической разгрузки на предприятиях.

Есть и так называемая *психогигиена* - отрасль общей гигиены. Задача психогигиены - формировать и поддерживать нервно-психическое здоровье. Она тесно связана с *психопрофилактикой* (это предупреждение конкретных психических расстройств) и с *психотерапией* (а это - целенаправленное лечебное воздействие на психику помимо лекарств).

Среди разделов психогигиены наиболее важным для всех воспитателей является психогигиена общения. Этот раздел требует особого внимания. Эта отрасль психогигиены, не утрачивая своего значения как медицинской науки, настолько близко подошла к психологии, что в психиатрических учреждениях получила прописку именно в кабинете психолога, в зоне его компетенции. Это потому, что закономерности общения и способы его сознательной регуляции рассматривает именно психология. Тогда что же здесь от медицины?

Прежде всего - **принцип "Не вреди!"**. Не вреди нервно-психическому здоровью человека, группы, общества.

*Психогигиена общения*, как и психогигиена вообще, может приобретать различные акценты и профили в зависимости от области своего приложения.

Каждый современный человек (особенно городской) общается с неисчислимым многообразием человеческих индивидуальностей, и каждая личность - это целый мир. Поэтому сфера общения чрезвычайно сложна. Она связана абсолютно со всеми сторонами человеческой жизни. Общение взрослых людей с человеческим детенышем делает его человеком. В сфере общения формируются ценностные и другие ориентации человека. Сфера общения - самый мощный источник тех факторов, которые определяют наше психическое состояние, вплоть до нервно-психического здоровья и его нарушений...

Помимо психогигиены, существует ли в сфере общения иная нормативная регуляция? Существует.

Какие орудия социального контроля ее выполняют?

Прежде всего - **право**, т. е. установленные государством правовые нормы поведения людей. Возведенная в закон воля большинства народа в нашей стране запрещает такие формы поведения, которые причиняют вред обществу и его членам. Но юридические учреждения никогда не смогут обеспечить достаточной нормализации сферы общения. Законом "написанным" недоступен контроль над каждым поступком и словом.

Есть и другой вид социального контроля над сферой общения: **нравственно-этический**. Каждое действие и каждое слово человека (менее строго - почти каждое) в различной степени способствует либо добру, либо злу, приносит либо пользу, либо вред. Даже бездействие и бездеятельность имеют свой знак. Все это может подвергнуть своей оценке в соответствии со своими ценностями самый чуткий контролер - моральное или нравственное сознание. В

нем отражается исторический опыт всего человечества за многие тысячелетия плюс специфика данного общества и данного времени. И преломляется этот опыт в нравственные оценки и требования к себе и социальной действительности. Мораль, как особая форма общественного сознания, является одним из важнейших регуляторов взаимоотношений людей в обществе.

Нравственность никогда не выступает сама по себе. Она всегда проявляется в чем-то и не ограничивается какой-то определенной сферой явлений. Поэтому для нравственного воспитания могут быть использованы любые обстоятельства, тем более в сфере общения.

Передача нравственного опыта реализуется через взаимодействие личностей прежде всего как заражение, подражание, внушение. Тем же путем передается и безнравственность. Она не требует усилий, с которыми сопряжено "положительное" нравственное воспитание. Ее заразительность возрастает в условиях сниженной благожелательности и отрицательного эмоционального фона общения.

Без психогигиены общения (без ее принципа "Не вреди!" и без ее информации о психологических закономерностях общения) моральная практика может совершенно неожиданно обрести отрицательный знак (человек, полагая, что делает добро, порождает зло или при видимом соблюдении правовых норм другому человеку приносится вред). Несоблюдение принципа "Не вреди!" в конечном итоге служит одной из основных причин многих сердечных заболеваний и нервно-психических расстройств.

Соблюдение **правил психогигиены общения** - один из важнейших путей психологической помощи и неперемное ее условие.

Самый главный принцип общей психогигиены - "Не вреди!" - является базисным и в психогигиене общения. Все ее правила так или иначе основываются на этом принципе.

Самое *первое правило* психогигиены общения содержит требование - подчинить все свое поведение этому принципу.

*Второе правило* является продолжением первого: всем своим поведением (и информационным в том числе) способствовать распространению этого принципа и формированию самоконтроля в сознании людей.

*Третье правило* требует способствовать всем своим поведением ликвидации последствий нарушения этого принципа среди окружающих.

Более подробно ознакомиться со статьей Н.В. Жутиковой «**Принцип "Не вреди!" как основа психогигиены общения**» Вы можете на психологическом сайте «Адалин», перейдя по ссылке

[http://adalin.mospsy.ru/1\\_03\\_00/1\\_030171.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/1_030171.shtml)