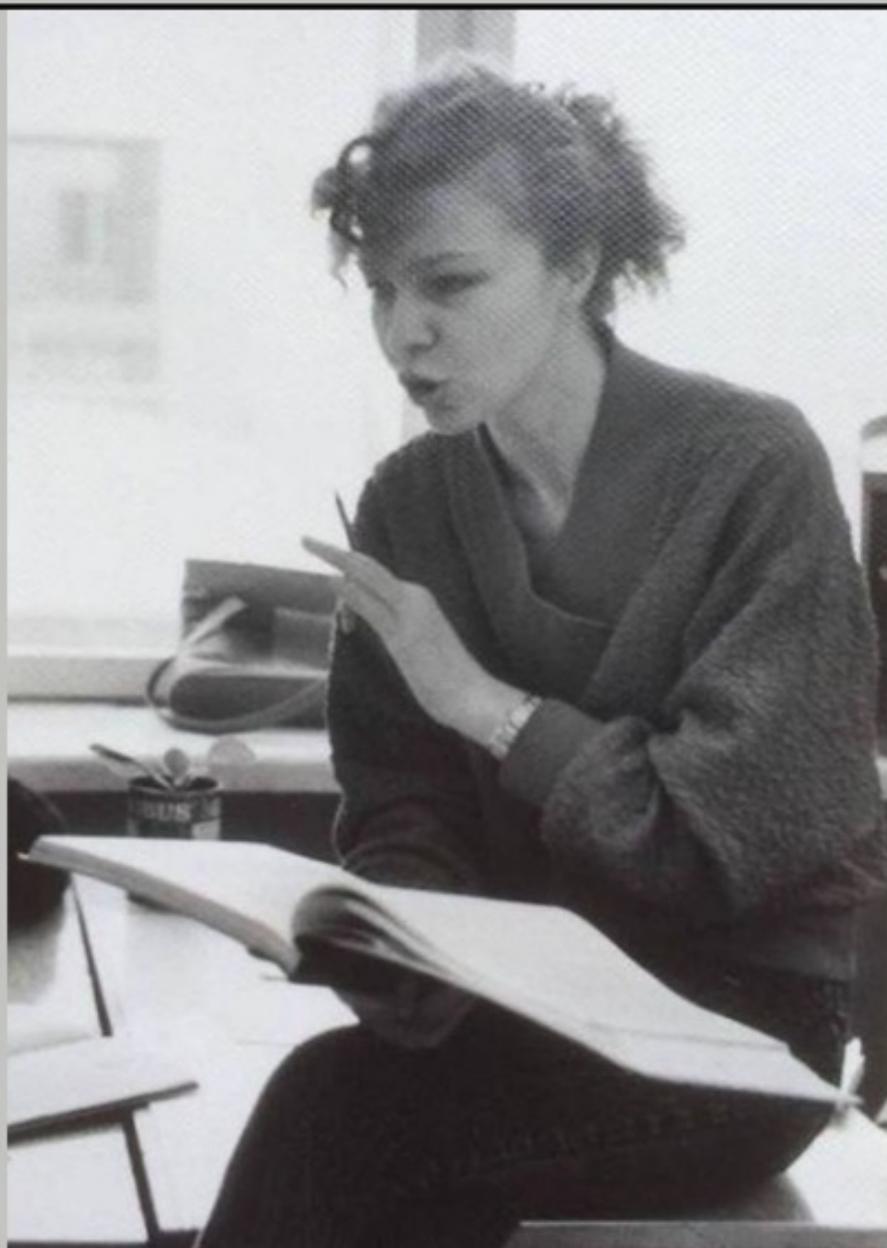


Римма Ефимкина

Психологу о подростках



Римма Ефимкина
Психологу о подростках

«Издательские решения»

Ефимкина Р.

Психологу о подростках / Р. Ефимкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961706-4

Эта брошюра была первый раз издана в 1994 году тиражом 500 экз. и предназначалась тем психологам, которые придут в школу и столкнутся с тем, что нет ни психологической литературы, ни накопленного предшественниками опыта, ни программ, ни даже сформированного спроса на подобную работу. С тех пор прошло 25 лет, за которые профессия школьного психолога перестала быть экзотической и обрела конкретные рамки. Автор этой книжки — активная участница и свидетель становления школьной психологии в России.

ISBN 978-5-44-961706-4

© Ефимкина Р.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Предисловие ко 2-му изданию 2003 года	7
Глава 1. С чего начать?	8
Мои ученики	9
Что им нужно?	11
Банк проблем	12
Правила	13
Психологи тоже люди	15
Удовольствие от общения	17
О «технических» проблемах	19
Глава 2. Какой я?	20
Первый урок	20
Любовь к себе	22
Отношение к своему облику	23
Родительское программирование	25
Как быть красивой	26
Эмоциональное состояние	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Психологу о подростках

Римма Ефимкина

© Римма Ефимкина, 2019

ISBN 978-5-4496-1706-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Сейчас психологией в нашей стране уже никого не удивишь. Книги по психологии теперь издаются легально, а не в «самиздате», повсеместно проводятся тренинги, семинары. Выступления психологов в прессе и в эфире – норма, а не исключение.

И все же в школе психология по-прежнему новый предмет. До сих пор не ясны задачи и цели этого курса, четко не оговорены его рамки и содержание, нет методики проведения занятий. Поэтому преподаватели за отсутствием методик вынуждены идти путем проб и ошибок. Все, что есть в их распоряжении – это знание закономерностей возраста и общих вопросов организации деятельности школьного психолога. Этого, увы, недостаточно, чтобы уроки психологии проходили успешно, давали результат.

Задача данной работы – внести вклад в восполнение этого пробела. Здесь представлен четырехлетний опыт проведения курса психологии в десятых-одиннадцатых классах средней школы.

Цель занятий – помочь подросткам лучше подготовиться к самостоятельной жизни. В основе курса лежит идея разрешения возрастных проблем старших подростков. Эти проблемы были проинтерпретированы как психологические проблемы развития личности. Как их выделить?

Я подошла к решению задачи таким образом. Был проведен анализ субъективных переживаний подростков (около 300 учащихся 9—11 классов). Эти переживания свидетельствовали о фрустрированности определенных потребностей. Центральные проблемы подростков послужили ориентирами для планирования уроков, на которых дети овладевали средствами разрешения своих проблем.

Курс психологии построен в коммуникативной логике, поэтому его трудно, подчас невозможно описать дидактически. Я попыталась представить свое видение, свою позицию, точку зрения на преподавание этого предмета, на его содержание. Поделиться методическими приемами, наблюдениями, описать конкретные ситуации на уроках.

Столкнувшись четыре года назад с острой нехваткой методического материала для уроков, я обнаружила, что в нашей стране не опубликовано ни одной книги, пособия или руководства для ведения подобных занятий в школе. Это неудивительно, так как школьная психология рождалась на наших глазах.

За эти четыре года изменилось многое. Появились публикации и о школьной психологии. Понятно, что книги о подростках вызывают у меня особый интерес. Я с удовлетворением убеждаюсь, что я на верном пути.

Думаю, что мой опыт практической работы в школе будет интересен и полезен для моих коллег, школьных психологов.

1994

Предисловие ко 2-му изданию 2003 года

Эта небольшая книжка была первый раз издана в 1994 году тиражом 500 экземпляров и предназначалась тем психологам, которые придут работать в школу, как и я, и столкнутся с тем, что нет ни психологической литературы, ни накопленного предшественниками опыта, ни программ, ни даже сформированного спроса на подобную работу. С тех пор прошло почти десять лет, и за это время наша профессия перестала быть экзотической, обрела конкретные рамки, прояснившие то, что мы можем и чего не можем делать.

И вдруг сейчас, в 2003 году, коллеги из Астаны предлагают переиздать эту брошюру, несмотря на обилие на рынке как научной, так и популярной психологической литературы. Возможно, это связано с тем, что она написана начинающим психологом, который делится сомнениями, тревогами, описывает свой путь проб и ошибок, догадок и инсайтов – именно это качество востребовано сейчас в Казахстане, где психология находится на начальном этапе своего развития.

Я придирчиво перечитала книгу своими сегодняшними глазами и испытала чувство ностальгии по тем временам, когда мы, горстка обученных в краткосрочном режиме новосибирских психологов, отправились в неизведанное – работать школьными психологами на только что открывшиеся ставки. И почему-то мне не захотелось исправлять ни единой строчки – таким наивом веет от текста, который сегодня уже можно назвать историческим. С другой стороны, я и сегодня с радостью подписываюсь под каждым словом текста, в котором делилась своими интуитивными прозрениями. Сегодня я знаю, что тогда была на верном пути, мои тогдашние предположения подкреплены результатами исследований, которые сейчас доступны каждому психологу.

Тем подросткам, о которых идет речь в данной книге, сегодня уже почти тридцать лет, и некоторые из них стали психологами. Недавно на встрече выпускников, посвященной двадцатипятилетию школы, в которой я работала, мы вместе вспоминали наши уроки. Я с радостным волнением слушала признания моих учеников о том, как были нужны им эти уроки для осознания самих себя, своего настоящего и будущего, взаимоотношений с окружающими. И я желаю всем своим коллегам-психологам, чтобы наша работа позволяла нам помогать развиваться как тем, с кем мы работаем, так и нам самим.

Май 2003 г.

Глава 1. С чего начать?

С чего начать? Конечно же, логичнее всего начать с того, что уже сделано в этой области. К примеру, учитель после вуза всегда может почитать методическую литературу, журналы, обратиться к опыту коллег. Наконец, у него есть программа, которая является надежным путеводителем в течение учебного года.

По-другому дело обстоит у школьного преподавателя психологии: ни учебников, ни методический пособий, ни опыта коллег, ни программы.

Впрочем, есть программа факультатива по психологии, который является «логическим продолжением факультативного курса «Физиология высшей нервной деятельности». Я ознакомилась с ней. Здесь и «волевые качества советского человека», и «борьба с религиозными верованиями и предрассудками», и «идейная направленность личности».

Такая программа интересна как исторический документ, но работать по ней нельзя, даже если не обращать внимания на идеологические издержки, характерные для школы 80-х. Почему? Потому что в ней предлагается давать психологию как свод знаний, не имеющих отношения к сегодняшней жизни подростков. Я отказалась от этой мысли с самого начала по нескольким причинам.

Во-первых, я не ставлю перед собой задачи готовить психологов-профессионалов. Тот, кто выберет психологию в качестве профессии, все равно будет изучать ее в вузе более глубоко и целенаправленно. А большинству детей такие специальные знания не нужны.

Во-вторых, еще будучи словесником, заметила, что интерес на уроках вызывает только то, что относится к реальной жизни детей. Они не признают никаких «впрок» и «потом пригодится», их волнует только «здесь и теперь».

Вот почему, на мой взгляд, более уместен в школе практический подход, то есть использование достижений психологической науки как инструмента, помогающего наиболее адекватно вести себя в жизни. Я решила учить детей тому, что позволит получать полезный результат, причем сегодня, немедленно. Вести психологию не как в вузе (чтобы они ее *знали*), а практически (чтобы *умели*).

Есть и еще одна причина, почему мне не хотелось делать «школьный» курс. Если мы говорим о разрешении подростками на уроках психологии личностных проблем, то это должны быть уроки, на которых испытываешь положительные эмоции, уверенность в себе. Любой авторитаризм, однообразие, формализованность – то есть все, что напоминает школу – может свести на нет весь эффект.

Мои ученики

О подростках ходит много мифов, часто взаимоисключающих. По моей просьбе учителя старших классов дописали фразу: «Подростки – это...».

Я просила написать первое, что приходит в голову. Вот что получилось:

- *Подростки – это... дети;*
- *подрастающие дети и недоросшие взрослые;*
- *стадо бизонов, красивых и сильных, поднимающих пыль столбом;*
- *наше будущее;*
- *прекрасный народ, живой, любознательный, заявляющий о себе;*
- *мои друзья;*
- *«трудные» дети;*
- *недоумки;*
- *дети со сложной психикой;*
- *очень ранимые люди;*
- *трудный и интересный возраст, несчастные люди, недорослки (отсюда и комплексы);*
- *симпатичные существа, очень закомплексованные;*
- *неуправляемые дети;*
- *как правило, дети с кучей проблем;*
- *ранимые деревца;*
- *загадка общества;*
- *подростки – это мы 20—30 лет назад...*

Это и есть то самое общественное мнение, или мифы, которые зачастую не соответствуют реальности. А какова же реальность?

Принято считать, что это возраст аномалий, патологий, однако на самом деле это нормальный период развития человека. Невозможно из состояния ребенка перейти в состояние взрослого без переходного периода.

Подросток уже перестал быть ребенком, а взрослые формы поведения им еще не приобретены, отсюда и сложности, с которыми большинство подростков со временем справляется самостоятельно.

Многие отмечают, что все подростки похожи друг на друга. Они действительно похожи, но только одним: своей непохожестью. Про какие-то возрасты можно говорить определенно, но старший подросток – это сама неопределенность, неоднородность, неодновременность, неравномерность, крайность.

Физическое, умственное, социальное развитие происходит не синхронно, одна линия может опережать другую. Мальчики сильно отличаются от девочек. Известно, что они отстают в физическом, физиологическом, психическом развитии на 2—3 года. Разрыв между девочкой, опережающей сверстниц в развитии, и мальчиком, отстающим от своих ровесников, может достигать 6 лет. И при этом они могут учиться в одном классе!

Цитирую девочек:

– *Неприятное чувство вызвало у меня предложение моего ровесника «гулять» с ним. Это кажется мне глупым, так как я давно уже смотрю на парней на 2—3 года старше...*

А среди высказываний мальчиков упоминания о противоположном поле встречаются совсем редко, для них это еще впереди.

И внутри однополой подгруппы тоже большие различия между детьми: кто-то взрослеет раньше – кто-то позже. Отличаются четырнадцатилетние от семнадцатилетних. Первые – еще дети:

– *Скрыла оценку от мамы и переживала...*

У семнадцатилетних уже «взрослые» печали:

– *Извините, всего не могу рассказать...*

В 9 классе преобладают проблемы с родителями и сверстниками, а в 11 – трудности юношеского возраста, связанные с любовью, будущим, самопознанием.

Отличаются и параллельные классы, один и тот же урок проходит в них совсем по-разному. Ребята с более развитым понятийным мышлением тяготеют к самопознанию, рефлексии. Те же, кто до этого еще не дозрел, любят поговорить о таинственном и волшебном, о гипнозе, парапсихологии. Старшие более критичны, лаконичны. Те, что помладше, пишут более искренне.

Я работала с мальчиками из ГПТУ, с девочками из Воскресной гуманитарной школы гувернанток. Разница огромна. Но все же, несмотря на разницу, подростки остаются подростками. Их можно называть барышнями, обращаться к ним по-французски, но это те же девочки, которые немедленно переходят с французского на молодежное арго, едва остаются одни.

Когда текст книги был уже набран и я включила программу проверки орфографии, компьютер начал застревать на словах, которых нет в словаре. Коллеги стали поддразнивать меня: «Ну и слова ты употребляешь в своей книжке, а еще филолог!» Слова, действительно, не самые нейтральные. Иногда подростки шокируют своей грубостью, но зато им не откажешь в точности и экспрессивности. Обычно за внешней грубостью манеры стоит желание найти свой способ самовыражения. Вот почему мне не хочется менять эти подростковые словечки на общеупотребительные, пусть остается так, как есть.

Что им нужно?

Многие из начинающих психологов столкнулись с такой реакцией. Мы приходили в класс, говорили: «Ребята, у всех вас есть какие-то проблемы, трудности в жизни, в учебе, во взаимоотношениях с людьми. Психолог – это как раз тот человек, который помогает решать проблемы. Что вас беспокоит?» И в ответ слышали: «У нас все нормально»... И тогда мы чувствовали себя лишними, ненужными в школе. Либо успокаивали себя тем, что спрос на психологию еще не сформирован. Иногда обвиняли детей: им ничего не нужно, это бездуховное поколение! Иногда бичевали себя: нам не доверяют, мы плохие психологи...

Это я сейчас уже знаю, что проблем у подростков больше, чем у кого бы то ни было, но они предпочитают не распространяться об этом. Однажды десятиклассница помогла мне понять, в чем дело, когда сказала:

– Мне нравится, что в католической церкви, когда человек исповедуется, его не видно, он за маленьким окошечком.

Да, они хотят оставаться инкогнито, когда говорят, что у них все нормально.

Это все я знаю сейчас. Когда же только начинала вести уроки психологии, все виделось гораздо проще. И я повторила ошибку начинающих – по наивности спросила напрямик их самих: «Почему вы выбрали психологию? Что вы ждете от курса?»

Вот ответы:

– Не хватало двух часов до нормы, и мне подсказали записаться на психологию.

– Пошла из любопытства. Жду много интересного и нового.

– Этот предмет для меня новый, и мне интересно, с чем его едят. Хотелось бы самой научиться проводить тесты.

– Не имею представления о психологии, вернее, о вопросах, которые в ней обсуждаются, поэтому буду ловить каждое слово.

– Я гуманитарий, а психология – гуманитарный предмет, как мне кажется.

– Мне все интересно.

– (Густо зачеркнуто).

– Устранение конфликтов.

– Мне все равно.

– Все такое, о чем я не могу сказать.

– Тесты на все темы.

– Меня не интересуют никакие вопросы.

– Вопросы о...

Ну что ж, не густо. Ясно пока одно: ни я, ни они не знаем пока, чем мы будем заниматься на уроках. А о чем они недоговаривают, молчат?

Что это за многоточия? Я пошла путем проб и ошибок. Что-то получалось, какие-то занятия находили отклик. Что-то проваливалось. Наверное, на Западе со смеху померли бы, узнав, как у нас школьный психолог изобретает колесо. Но другого выхода я не видела, да и времени не было: уроки никто не отменял. И тут неожиданно «сработал» прием, который несказанно облегчил мою задачу.

Банк проблем

Я предложила (анонимно, как всегда) ответить на вопрос «Что было приятного и неприятного в вашей жизни за последнее время?» И получила целый банк подростковых проблем.

Почему этот прием дал результаты? Я вижу несколько объяснений. Ну, во-первых, как уже было сказано, они не отвечают на вопросы, поставленные прямо, типа: «Какая у тебя проблема? Что тебя беспокоит?» В ответ Вы услышите скорее всего: «У меня все в порядке». На этот же раз вопрос был задан косвенно и не задевал самооценки человека.

Еще одна причина – анонимность и добровольность. Каждый волен отвечать либо не отвечать на вопрос.

И еще один момент. Я читала как-то, что психолог Нилс Лифсен из Хельсинки нашел самый простой способ избавить своих пациентов от тревоги и грусти. Он предложил всем страдающим писать ему письма с подробным описанием своих жалоб.¹ И больные получили самое главное – возможность высказаться.

Этот же феномен имел место и в нашем случае. Примечательно, что почти никто не отказался выполнять задание (обычно несколько человек не сдают листки), а некоторые приняли предложение даже с восторгом: «Ну наконец-то я могу выговориться от души!»

У меня в руках оказалась увесистая стопка листов с ответами, которые я перетасовала, чтоб уж наверняка сохранить анонимность, и только после этого начала читать. Мне кажется, если их издать даже просто так, без комментариев, то получится одна из самых правдивых и читаемых книг о жизни подростков. Я постаралась сохранить стилистику, изменив только даты, имена, некоторые узнаваемые детали.

Я распределила эти записи по темам, получилось несколько областей, несколько проблем, которые оставили самый глубокий эмоциональный след в душе 14-17-летних. Подавляющее большинство из них девочки (в старших классах мальчиков мало).

На первом месте, конечно, *любовь*, о ней пишут все. Второе место по количеству занимают проблемы, связанные с открытием своего *Я*, с *самооценкой*, иначе говоря, со становлением *личности*. Здесь очень частотным является слово «первый»: первый раз, первое знакомство, первый поцелуй, первая выпивка и т. д. Далее идут *учеба, школа*, причем отрицательных откликов больше, чем положительных. *Будущее, профессия. Сверстники, друзья. Родители, братья, сестры.* Поровну упоминаний о домашних животных и об обновках. Хобби, разное.

Эти области позволили разбить весь курс на темы, причем, последовательность не так важна, потому что все они так или иначе связаны.

Можно начать с любой темы, а через нее потом выйти на все остальные.

Нельзя сказать, что все эти подростковые проблемы – новость для психологов. Они не раз описаны хотя бы в книге И. Кона «Психология ранней юности», но описаны довольно абстрактно. В этой книге речь пойдет о системе занятий, на которых дети могут научиться решать свои проблемы.

¹ Популярная психология. Хрестоматия. – М., 1990.

Правила

Преподаватели, работающие в старших классах, часто испытывают трудности, связанные с возрастными особенностями своих подопечных. Вот как они дописали фразу: «Самое трудное в работе с подростками – это...»:

- умение их понимать;
- встать на одну ступень с ними;
- быть на уровне;
- неумение (нежелание) подключаться к их волне;
- взаимопонимание
- вспомнить о себе;
- понять их;
- найти общий язык;
- разгадать их проблемы;
- признать их как личность;
- добиться взаимоуважения;
- огромное терпение;
- уметь не обижаться на их выходки;
- завоевать доверие;
- не обидеть их;
- не раздражаться;
- найти верный тон в общении;
- сохранять равновесие;
- пробудить заинтересованность в учебе;
- все успеть.

Безусловно, с этими же трудностями сталкиваемся и мы, психологи, работающие с подростками. Вот почему важно соблюдать некоторые правила, которые помогают работать в школе.

«Не навреди!»

Это аксиома, и психолог всегда обязан соблюдать заповедь Гиппократов. В школе это выражается в следующем.

Принятие человека

На одном занятии коллега задал мне вопрос: «Вы работаете с подростками. А знаете Вы статистику подростковой преступности, знаете, что есть случаи наркомании, ранние аборты, групповой секс? Знаете, кому Вы помогаете?»

Конечно, знаю. Но что это меняет, если приходит подросток и рассказывает о своем горе? Будь он наркоман или преступник, прежде всего он *личность*, и я выслушаю его внимательно и заинтересованно, не предъявляя никаких условий.

Отсюда следуют все остальные правила.

Анонимность

Работы не подписываются либо подписываются девизом, известным только самому испытуемому.

Добровольность

Каждый волен принимать либо не принимать участие в любом виде деятельности, отвечать либо не отвечать на предложенные вопросы. Нельзя принуждать человека к тому, к чему он еще, может быть, не готов.

Не ставятся отметки

Откровенно говоря, я не вижу способа оценивать учащихся по своему предмету. И меня, и их это устраивает. Вот один из отзывов:

«Мне очень нравится, что все на этом уроке могут вести себя раскованно. Хорошо, что не ставят оценок, может, поэтому все и ведут себя естественно. В этом году психологию можно было пропускать (все равно в журнале не отметят), но почти никто не пропускал, не знаю, почему, наверное, потому, что интересно. Я лично не пропускала по этой причине».

Человек уверен, что его выслушают в любом случае, совпадет его мнение с «правильным» или нет, и это никак не повлияет на его успеваемость.

Защищенность

Атмосфера на уроке такова, что человек чувствует себя свободно, не скован рамками школьных правил, различными табу (их и так достаточно в нем самом, чтобы еще привносить извне). Это условие важно соблюдать не только для того, чтобы повысить интерес к уроку; еще одна цель – чтобы человеку захотелось эти отношения перенести в жизнь.

В конце года они вспоминали:

«Мне понравилось, что на уроках психологии мы свободно разговариваем, говорим то, что думаем».

«Мне понравилось, что не нужно ничего делать физически, только слушать и думать и иногда высказываться».

«Мне запомнилось, как прыгали со стола и падали на руки других. Как мы смеялись и нам было очень хорошо».

Психологи тоже люди

Психолог не Бог, а живой человек, подверженный человеческим слабостям. Он не застрахован от ошибок, от проявления раздражительности, агрессии. Он, как и дети, нуждается в принятии, в уважении (см. высказывания педагогов). Все, о чем пойдет речь ниже, не только средства воздействия на учеников, но и в какой-то мере техники личной безопасности психолога.

Контакт

Без контакта немислимо ни одно занятие.

Как, на мой взгляд, должен вести себя преподаватель, чтобы занятия по психологии не превратились в формальный школьный урок? Я попробую описать начало двух занятий двух разных педагогов. Тема одна, аудитория сходная по составу, но у первого преподавателя занятие пошло, произошел контакт, включение, желание вместе работать и дальше. В другой группе это же самое занятие вызвало у людей озлобление, обиду, желание противоречить и, как результат, отказ посещать занятия.

Итак, Андрей. На занятии важно не то, о чем говорит, а то, что от него исходит тепло, безопасность, обаяние. Атмосфера благодетельная.

Он предложил высказаться всем по очереди и каждому сказал «спасибо», искренне и глядя в глаза. Он относится к человеку как к личности. Даже если это всего лишь прием, то он действует на людей располагающе, они верят Андрею, верят его негромкому голосу, неторопливости движений и доверяются ему. И хотя он говорит вещи спорные, подчас задевающие, люди это принимают, потому что принимают его самого.

Когда Борис начал группу, вроде бы, с того же самого, главное отличие было не в содержании материала, а в нем самом. Он вошел, не представился, резким движением двинул под себя стул задом наперед, так что спинка загородила его от аудитории. Велел всем пересесть из-за парт на стулья в круг. Двое остались за столом. Борис: «Меня, что ли, боитесь? Не бойтесь, садитесь в круг». Они остались на своих местах...

В отличие от Андрея, от Бориса исходит опасность, угроза, холод. Его речь напряженная, тембр голоса неприятный. Он боится своей аудитории, боится сказать что-то не то, боится, что о нем подумают.

Формула успеха

Формула, которая позволит успешно работать в группе, давно известна: полюбите тех, с кем вы работаете. Искренне интересуйтесь тем, как они смотрят на жизнь. У меня во время работы в школе никак не ладилось с именами: не могла запомнить детей и все тут. Но как только я узнаю человека, то есть то, как он относится к тем или иным вещам, у меня самой возникает потребность узнать его имя, которое потом уже запоминается без труда.

Кстати, все это уже говорил Карнеги. Но вот что удивительно: мы читаем книги как бы вслепую, безотносительно к себе. И только когда сам найдешь выход из той или иной ситуации, вспоминаешь, что все это уже знал из книг, но знал рационально, а не чувственно. А теперь узнал, почувствовал *сам*.

Опасности

Занятия по психологии, на которых дети занимаются самоанализом, можно сказать, обречены на успех. И все же нельзя не упомянуть об опасностях, которые подстерегают преподавателя. Во время обсуждения занятий в кругу я имела возможность получить обратную связь. И это позволило уяснить свои особенности, достоинства, а также недостатки и ошибки. Так, например, детей (как, впрочем, и всех людей) обижает анонимность преподавателя, его закрытая поза, настойчивость, какие бы то ни было комментарии по поводу их высказываний. Когда слушаешь других людей, кажется, что видишь их проблему, возникает соблазн тут же

дать совет. Однако то, что уместно на индивидуальных консультациях, может принести вред на занятиях в группе.

Одна из самых неприятных вещей – преподавательский сарказм, он может моментально разрушить любые добрые отношения.

А еще так называемый «фейерверк». Речь идет о блестящих, эффектных занятиях, после которых обычные уроки воспринимаются как неудачные, скучные. И тогда для преподавателя есть риск начать «вынимать конфетки» – демонстрировать эффекты, подменяя ими продуктивную работу.

Делай что-нибудь другое

«Если то, что ты делаешь, не работает, делай что-нибудь другое». Замечательный девиз, который напоминает о том, что стратегии психолога должны быть гибкими и что не нужно отчаиваться, если не получается с первого раза.

Удовольствие от общения

Не секрет, что человек действует и ведет себя так, как вели себя по отношению к нему родители и другие люди в детстве. Вот и моя цель – вести занятия так, чтобы мы получали удовольствие от общения друг с другом, чтобы детям хотелось перенести эти отношения в жизнь и чтобы у них были для этого средства. Какие же средства можно применять на уроках психологии?

Игры

Если есть возможность не говорить, не писать, а «проиграть» тему, то нужно использовать эту возможность обязательно. Говорят, сколько угодно можно рассказывать, что такое вода, но все равно не поймешь, пока не попьешь. До детей информация лучше доходит через действие, чем через слово.

Игры предпочтительнее еще и потому, что они снимают напряжение, скованность, позволяют установить контакт детей друг с другом.

Диалог

Если же предстоит теоретическое занятие, то проводить его лучше в виде диалога, беседы, адресовать как можно больше вопросов им. Самые популярные и запоминающиеся уроки – те, на которых они *действовали сами*. Мы, педагоги, привыкли к тому, что должны быть во всеоружии на уроке: если мы говорили 45 минут и устали, то нам кажется, что мы «хорошо поработали». Конечно, и такие уроки не проходят бесследно. Но гораздо больше пользы приносят те, на которых бы «говорили» 45 минут и устали они, учитель только организатор коммуникации на уроке, арбитр, более опытный взрослый, носитель другой идеологии, других знаний.

Юмор

У подростков множество табу, запретных тем, на которые они просто боятся говорить. Если сделать это страшное смешным, оно уже больше не пугает. Когда в классе можно смеяться, шутить, даже рассказывать анекдоты к случаю, то на уроке становится уютно и не страшно, есть надежда, что общение продолжится и после уроков

Закономерности возраста

Обязательно использовать закономерности психологического развития. Известно, например, что в подростковом возрасте ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Поэтому проведение групповых занятий на уроках психологии может иметь и терапевтический эффект. Дело в том, что один человек ограничен одной точкой зрения.

Когда на какую-то тему высказывается несколько человек, возможности каждого расширяются.

Псевдорассказ о себе

Есть темы, на которых нельзя апеллировать к их опыту, когда я обязана сохранить их тайну, но в то же время сказать о ней. Отличная форма для этой цели – псевдорассказ о себе, о своем вымышленном знакомом, когда тот был шестнадцатилетним. «А вот у нас в школе был такой случай...» – начинаю я и с незначительными изменениями пересказываю событие, которое их беспокоит. И тогда его можно обсуждать, ведь это не про них, а про кого-то... Очень важно бывает подростку получить разрешение говорить о чем-то вслух, увидеть, что и с другими это бывает, что ничего страшного в этом нет. Они принимают эту форму присоединения:

– Мне нравится, когда Вы что-то рассказываете из своей жизни, какие-нибудь ситуации.

Преднастройка

Иногда психологу полезно перед тем, как приступить к занятиям, сесть, закрыть глаза и вспомнить себя и своих друзей, одноклассников в соответствующем возрасте. Ди Снайдер, рок-звезда, написал книгу «Курс выживания для подростков», которая имеет среди моих тинэйджеров большой успех. Возможно, это оттого, что она автобиографична. Ведь, в конце концов, подростки – это мы 20—30 лет назад!

О «технических» проблемах

Есть чисто «технические» проблемы, с которыми сталкиваешься, когда ведешь психологию в школе. Возможно, классно-урочная система не самая оптимальная для психологии, но так всегда бывает с вещами новыми и непривычными: психология еще только ищет свою форму воплощения в школе.

Темы уроков

Темы уроков диктуют они. Все, что волнует сегодня, сейчас, «здесь и теперь». С одной стороны, это открывает простор для творчества, фантазии, экспромтов, дает возможность оперативно реагировать на какие-то экстренные события. С другой – возникают трудности с планированием.

Я видела как-то под стеклом на письменном столе у одной учительницы географии пожелтевший листок с темами уроков на год вперед. Сколько лет он здесь пролежал?

С психологией сложнее. Как вместить все то, что произойдет в течение года, в 34 часа, отпущенные на психологию учебным планом?

Обратная связь

Сложно организовать обратную связь. Хороший прием – в конце каждого занятия попросить написать: какие 5 новых вещей вы узнали на этом уроке? Такое задание дисциплинирует мышление, дает возможность корректировать следующие занятия, позволяет выявлять закономерности. Еще более действенный прием – высказаться каждому по кругу в конце занятия о чувствах, мыслях, пожеланиях.

Домашние задания

Домашние задания даются, но выполняются тоже факультативно. Выполнит тот, кому это действительно сейчас нужно.

Учебники

К сожалению, учебника для старшекласников нет. В идеале неплохо было бы составить хрестоматию по психологии, куда включить адаптированные зарубежные тексты. Пока же ограничимся списком литературы, которая помогает в работе (см. в конце).

Условия

Приходится, к сожалению, говорить о том, что не нужно ждать лучших условий. Конечно, великолепно было бы использовать на уроке диктофон, еще лучше – видеокамеру. Кабинет желательно иметь звуконепроницаемый, с креслами, поставленными в круг. Учеников 12—15, причем только заинтересованных, которые пришли сюда по желанию.

Вместо этого – кабинет с прибитыми к полу столами, из «аппаратуры» только мел и доска, а в классах по 30 человек. В любой момент может зайти хозяйка кабинета (какая-нибудь строгая учительница физики) и воскликнуть: «Это же бескультурие – сидеть на столах!»

К середине года дети уже сами ищут подходящее помещение, например, актовый зал, учатся отстраиваться от помех.

Глава 2. Какой я?

Первый урок

На первом уроке у меня несколько целей. По возможности скорее запомнить детей. Понравиться им. Заинтересовать, чтобы на второе занятие шли с любопытством и желанием. Вот почему, когда класс приходит на первое занятие, я даю такое задание: за 12 минут написать 24 пункта о себе на тему «Какой я?» Можно, конечно, на первом уроке рассказывать о психологии, но я предпочитаю вводить язык психологии постепенно и по ходу беседы, когда возникает потребность в нем.

Итак, время пошло. И сразу настороженные вопросы:

- Характеристику, что ли, на себя писать? Автобиографию?
- *Если хочешь* – пожалуйста.
- А надо существительные или прилагательные?
- Что первое придет в голову.
- А фамилию писать?
- Это входит в тему «Какой я»? Пиши, *если хочешь*.
- А Вы вслух потом читать будете?
- **Если захочешь**, твой листок прочту.
- А куда это потом пойдет?

Тут вступают те, кто уже сообразил, в чем дело:

- Пиши ты, не мешай. Для себя пишем, не ясно, что ли?

Задание только кажется легким. Кто-то зачеркивает: внутренний «цензор» не пропускает какие-то «тайны». Кто-то строчит, как из пулемета. Снова вопрос:

- А почему 24 пункта?
- А сколько пунктов можно написать о себе, как ты считаешь?
- Много. Ну, я не знаю... Сколько угодно... Трудно!
- Трудно? Да ведь человек необъятен, как вселенная!
- Ничего не трудно. Можно, я напишу больше 24?
- Можно, *если хочешь*.

Мне кажется важным с самого начала дать понять, что ничего принудительного на наших занятиях не будет. Напротив, цель занятий в том, чтобы реализовать свои желания. Вот почему я лишний раз подчеркиваю эти слова: **«Если хочешь...»**

12 минут прошло. Стоп, кто сколько успел.

– У кого меньше 24? Меньше 15? Меньше 10? Рекорд – 0. У кого больше 24? Сколько? Рекорд – 27.

А теперь давайте поболтаем не о нас с вами, а так, чисто теоретически: пофантазируем. Можно говорить все, что придет в голову, вещи, ни к чему не обязывающие. Итак, что можно узнать о человеке, который за 12 минут не написал о себе ни одного пункта?

- Не хотел.
- Может быть. Но почему? Что ему помешало?
- Скромный. Застенчивый. Скрытный, не хочет, чтоб о нем узнали.
- Допустим, что так, – я пока не придираюсь к таким ответам, мы еще только будем учиться безоценочности. – А можно скрыть свою суть?

Вот вы видите меня всего 15 минут, но уже что-то обо мне знаете, а я – о вас. А ведь я не читала ваших листочков. Более того, мы читаем по людям, как по открытым книгам: по их лицам, мимике, жестам. Замрите каждый в той позе, в которой сидите. О чем говорят нам

скрещенные на груди руки? Верно, закрытость, тревога. А взгляд исподлобья плюс склоненная голова? Недоверие. А вот ты покачиваешь ногой – нетерпение: «Давайте дальше!»

Итак, скрыть себя нельзя. Человек не может лгать, даже если он произносит лживые слова. Правду, то есть то, что он чувствует на самом деле, скажет за него его тело. И мы научимся понимать этот язык на уроках психологии.

А теперь о тех, кто написал максимальное количество пунктов о себе. Это что за люди?

– Открытые, любят быть в центре внимания, хвастливые.

– Может быть. А может быть и нет, мы всего лишь фантазируем. А теперь следующее задание. Обведите кружочком номера тех ответов, в которых есть отрицательный оттенок. Посчитайте. Укажите дробью количество отрицательных и положительных пунктов, например: 10/14. Рекорд? 1/22.

А на другом полюсе? 15/9. Пофантазируем? Что за человек мог написать о себе плохого больше, чем хорошего?

– Наверное, он самокритичный. Скромный. Борется со своими недостатками.

– Хорошо. Хотите, отгадаю недостаток, который записан у большинства из вас? Лень. Угадала? Лень действительно считают недостатком, ее заклеямили в пословицах и сказках. Но мы с вами с сегодняшнего дня учимся психологии и поэтому попробуем психологически объяснить: а зачем она нужна человеку? Ведь если мы знаем, что это плохо, но все же с упорством, достойным лучшего применения, продолжаем лениться, значит, это нам зачем-то нужно?

– Ну, не делаешь всякую неинтересную работу, например, не чистишь картошку. Или работу скучную, несрочную, ненужную. Не идешь куда-нибудь, куда не хочешь.

– Выходит, что лень – своеобразная защита организма от ненужного, второстепенного? Может, это не такой уж недостаток, как кажется? Давайте запишем пункт «я ленивый» так, чтобы он превратился в положительное качество, но сохраним при этом смысл фразы.

– «Не люблю делать неинтересную работу».

– Замечательно, но постараемся убрать из этой фразы отрицания, их целых два.

– «Предпочитаю заниматься интересными мне вещами».

Домашнее задание: переформулируйте остальные отрицательные пункты в положительные. Цель: понять, зачем нам наши недостатки, и, может, не стоит с ними бороться?

Я привела этот эпизод урока как пример. В другом классе разговор сложится совсем по-другому, там актуальными станут другие темы. Можно задать такой вопрос для «затравки»:

– Взгляните на первый пункт. Мы сказали, что о себе можно писать бесконечное множество вещей. Но из всей бесконечности вы почему-то выбрали именно это. Следовательно, это свойство для вас значимее других? Что это за свойство?

Скорее всего, они скажут, что эта запись – случайность. Отличный повод заговорить о «психопатологии обыденной жизни», о «закономерных случайностях».

Можно пойти и по такому пути – распределить записи по темам: тело, разум, эмоции, духовность. Посчитать, каких записей больше (или меньше) всего.

Кроме того, из этих первоначальных записей можно делать выборки на любую тему, например, «внешность», и использовать для соответствующих уроков. Вообще эта методика – благодатный материал, с которого не только хорошо начинать знакомство в классе. Можно возвращаться к листочкам несколько раз в течение учебного года.

Любовь к себе

Начинаю урок со сказки:

– Помните детскую сказку про лису, которая убегала от собак, спряталась в нору и стала спрашивать:

– Лапки-лапки, вы что делали?

– Мы бежали, чтоб собаки лисоньку не поймали.

– А вы, глазки, что делали?

– Мы смотрели, чтоб собаки лисоньку не съели!

– Вы, ушки, что делали?

– Мы слушали, чтоб собаки лисоньку не скушали.

– А ты, хвост, что делал?

– Я мешался, за колючки цеплялся, не давал лисоньке от собак уйти.

– Ах вот как! Натя, собаки, ешьте мой хвост!

Собаки схватили лису за хвост, вытянули ее из норки и разорвали в клочья.

– В чем мораль?

– Так лисе и надо! Она пыталась избавиться от хвоста, но погибла сама. Ведь хвост – часть ее самой, как без него жить?

– Представьте себе, что и мы состоим не из одних только «хороших» частей, есть в нас и достоинства, и недостатки. И когда мы пытаемся искоренять свои недостатки, бороться сами с собой, мы уподобляемся этой лисе.

Давайте сыграем в такую игру: встанем в круг. У каждого из нас есть две минуты, в течение которых он хвалит себя. Никто его не перебивает. Если человек затрудняется найти в себе замечательных качеств на 120 секунд, мы помогаем ему. Как? Подсказываем ему фразы, а он повторяет от первого лица. Итак, положили руки на плечи друг друга, начали...

Отношение к своему облику

Жалобы подростков на внешность – это не только «заскоки» возраста. У них на самом деле есть проблемы с внешностью. Очень быстро, за короткий срок, они почти полностью меняют свой облик. Причем, общеизвестно, что растет тело не одновременно: сначала голова и конечности, а туловище остается все еще детским. Катастрофически «уменьшаются» платья, брюки, родители не скупятся на восклицания типа: «На тебя не напасешься!». Чему же удивляться, что подростки вечно в синяках, что они такие неловкие, постоянно запинаятся, стучаются о предметы? Вещи их не любят, валяются из рук, бьются... Это оттого, что не успеешь привыкнуть к одному образу себя, как он уже меняется. И надо как-то отнестись к этому.

Все реплики окружающих о внешности не проходят для подростков бесследно. Для девушки внешность в 14—17 лет приобретает жизненно важное значение. Если она уверена в своей привлекательности, то чувствует себя «полноценным человеком». Вот выборка на эту тему из ответов на вопрос «Что было приятного и неприятного в вашей жизни за последнее время»:

– В компаниях я всегда «самая умная» и «хорошенькая», а большие мне ну даже не знаю, что надо.

– Хорошее сейчас в жизни – все что связано с внешностью и умом. Запоминаю все комплименты в свой адрес, и когда плохое настроение – вспоминаю. Это для меня «аутотренинг».

– Слышала много хорошего о себе (о внешности).

– Хочется внимания к себе. Сознание того, что ты кому-то нравишься, заставляет пересмотреть отношение к себе, начинаешь выше себя оценивать, чувствовать себя увереннее.

– Я неожиданно стала нравиться трем парням. И я стала выше себя оценивать. А раньше я просто не считала себя полноценным человеком.

– Ходила на дискотеку. Ни одного медленного танца не стояла.

– Хорошо отметили 23 Февраля, 8 Марта, Новый год: было много внимания ко мне.

Девочке, которая считает себя непривлекательной, жизнь не в радость. Например, пустяковая с точки зрения взрослого человека, причина – никто не пригласил на медленный танец – может испортить настроение надолго. Причем, меркнет все остальное:

– Неприятная вещь: на последней дискотеке никто не пригласил на медленный танец. Жутко приятной вещи пока не наблюдается.

Я не оговорила, когда вместо «непривлекательная девушка» сказала «девушка, считающая себя непривлекательной». Разница огромна. Можно иметь неправильные черты, неиде-

альное сложение и все же чувствовать себя красивой. Бывает наоборот: от природы дано многое, но человек *не разрешает* себе быть красивым. Привлекательность – непривлекательность зависит от отношения самого человека, а не только от внешности, и об этом разговор еще впереди.

Родительское программирование

Отношение детей к внешности зависит еще от одного фактора: родительского программирования. Я наблюдала за тем, как моя знакомая собирает семилетнюю дочь на прогулку: «Ох ты, поросенок мой! Не сутулься, малыш, а то так и останешься. Кому сказала, стой прямо!»

Многие не осознают этого, но наше отношение к собственной внешности складывается из родительских откликов и идет из детства. Родители, желая видеть своего ребенка красивым и счастливым, неустанно вдалбливают ему тем не менее отрицательные утверждения о его внешности: «Не горбись!» (вместо «Ходи прямо»), «И в кого ты такая?» Одна девочка постоянно ходила в брюках и с короткой стрижкой. Когда я обратила на это внимание, она призналась :

– Вот и мама мне все повторяет: «Гермафродит ты мой!»

Родители и дети программируют и программируются бессознательно. Часто мы не помним, что говорили нам в детстве по поводу внешности, потому что происходило это в очень ранних периодах. К сожалению, до сих пор распространенным является отношение к телу как к чему-то заслуживающему отвращения. Это приводит к тому, что человек фиксируется на недостатках, а не на достоинствах своей внешности. Вот что пишут мои юные и прелестные пятнадцатилетние девчонки о своей внешности сами:

«...маленького роста, лопухая, красотой не отличаюсь в обычный день, неловкая, худая, полного телосложения, не могу заставить себя похудеть, некрасивые глаза, маленькие уши, ненавижу конкурсы красоты, много стою у зеркала, некоторые говорят, что у меня красивые глаза, но я так не считаю, не люблю комплиментов, уши дырявые, полноватая, широкоплечая...»

И только три девочки из четырех десятых классов написали про себя: «Я красивая».

Как быть красивой

Можно, конечно, на таком занятии говорить о красоте нравственной, о том, что «с лица воды не пить», что «встречают по одежке, провожают по уму». Но это, увы, не греет подростков. И я начинаю монолог с цитаты из «Анны Карениной»: «Слыхал он (Левин), что женщины любят часто некрасивых, простых людей, но не верил этому, потому что судил по себе, так как сам он мог любить только красивых, таинственных и особенных женщин».

А потом я говорю об известных всем красавицах, которые покоряли порой целое поколение, которые задавали моду и на которых стремились походить все остальные женщины. Как им это удавалось? Как стать красивой? Вот что я хочу донести до своих девчонок: чтобы быть красивой, нужно *дать себе разрешение, позволить себе быть красивой*. Сколько известно случаев, когда женщине дано природой многое, но нет смелости вести себя как красавице. И наоборот.

Итак, дать разрешение. Одна взрослая симпатичная женщина, педагог, смелая и решительная, воскликнула:

- Как, считать себя красивой?!
- А что?
- Ну, я не знаю, это же нескромно!

Здесь, на мой взгляд, произошла подмена. Она имела в виду женщин, которые знают, что хороши, подчеркивают это косметикой, одеждой, но главное – всем своим видом. Они вызывающе красивы. У них неприступный, царственный, высокомерный и отталкивающий вид. Один мужчина признался: «Мы довольно трусливы, нам страшно подойти к красивой женщине, если она сама не сделает первого шага. Улыбка, слово, заинтересованный взгляд – и только после этого мужчина станет умным, красноречивым».

Тогда что же значит дать разрешение себе быть красивой? Вот узнаваемый эпизод: «Какая у Вас красивая кофточка! Она делает Вас такой свежей». – «Ой, что Вы, это я из старого тюля сшила!» Спрашиваю своих:

- Какую ошибку совершила эта женщина?
- Она не умеет принять комплимента: с достоинством и благодарно.
- Она не чувствует удовольствия и радости от внимания мужчин, а только беспокойство и испуг, ей непривычно быть красивой. Она не разрешает себе быть красивой, то есть не испытывает от этого удовлетворения, удовольствия.

Эмоциональное состояние

Как-то в школу пришла девушка из института физиологии и попросила разрешения провести с детьми анкету вместо урока психологии. Она зачитывала вопросы, а ребята должны были ставить крестики в клеточках с соответствующими номерами, если ответ был положительным. Вопросы касались состояния физиологических систем организма и вызывали у подростков бурные реакции. Любой мало-мальски грамотный педагог догадался бы, что в аудитории, где сидят вместе девочки и мальчики да еще в таком чувствительном возрасте, нельзя зачитывать вслух такие, например, вопросы: «Испытываете ли вы в последнее время затруднения при мочеиспускании?» По крайней мере, можно было раздать опросники каждому индивидуально.

Но вот очередь дошла до вопросов, касающихся эмоциональной сферы. И тут дети мои притихли, прекратили хихикать, паясничать, стали переспрашивать плохо услышанные вопросы и часто-часто ставить крестики...

Разумеется, это не значит, что все подростки ненормальные, скорее, наоборот: эмоциональные трудности – это норма для подростков.

Пубертатный возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. М. Раттер в своей книге «Помощь трудным детям» приводит такую статистику: половина четырнадцатилетних временами чувствует себя настолько несчастными, что они плачут или хотят бросить всех и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними.

Вот характерный для подростка эпизод:

– Меня родители послали на остановку посмотреть, уехала ли бабушка. Я пришла, увидела, что бабушки уже нет, и хотела вернуться и уйти домой, но вдруг мне пришло в голову: «А что подумают про меня люди на остановке?» И пошла дальше, будто прогуливаясь. Пришлось сделать большой круг. Когда вернулась домой, родители сказали: «Тебя только за смертью посылать».

Это разновидность социальной фобии, характерной для подростков: «А что обо мне подумают?» Дети становятся застенчивыми, придают преувеличенное значение недостаткам своей внешности и поведения, что подчас приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми, посещать вечеринки и т. д. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростков настолько, что ребенок отказывается от большинства форм групповой активности.

Каждому двенадцатому подростку приходят в голову идеи самоубийства, к счастью, неустойчивые. Неустойчивость, непостоянство эмоций – тоже одно из характерных свойств подростков, иногда – крайние проявления от неоправданной эйфории до депрессии:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.