

О.В. Хухлаева



ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я



Средняя школа (5–6)

ФГОС



Ольга Хухлаева

**Тропинка к своему Я.
Уроки психологии в
средней школе (5–6 классы)**

«Интермедиагор»

2005, 2017

УДК 37.015.324
ББК 88.8

Хухлаева О. В.

Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2005, 2017

ISBN 978-5-98563-515-7

Данное издание выходит в рамках авторской серии «Тропинка к своему Я». В этой книге раскрываются особенности психологической работы с младшими подростками. Основное место отведено сценариям групповых занятий по психологии, которые помогут учащимся 5–6 классов разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки. Издание переработано в соответствии с особенностями современных подростков и требованиями ФГОС. Книга будет интересна психологам, классным руководителям, учителям, а также студентам психологических и педагогических факультетов вузов.

УДК 37.015.324

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-515-7

© Хухлаева О. В., 2005, 2017
© Интермедиатор, 2005, 2017

Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Глава 1	7
Глава 2	26
Глава 3	37
Часть 2	43
Пятый класс	43
Введение	43
Тема 1	44
Тема 2	45
Тема 3	52
Тема 4	60
Тема 5	62
Тема 6	65
Тема 7	74
Шестой класс	80
Введение	80
Тема 1	80
Тема 2	90
Тема 3	103
Тема 4	110
Подростки думают	115
Список литературы	117

Ольга Хухлаева
Тропинка к своему Я. Уроки психологии
в средней школе (5–6 классы)

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с. – ISBN 978-5-98563-485-3.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, право-обладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

Введение

Но перепутье

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют его последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-царевича на развилке дорог около камня с надписью: «Налево пойдешь... направо пойдешь...». В одну сторону – путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую – к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами.

Но особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находятся большинство современных российских подростков. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все они с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или как-то по-другому.

Беспомощными при этом нередко оказываются самые заботливые взрослые – педагоги и родители. Не понимая, что происходит при их взаимодействии с подростком, и находясь при этом в стрессовом состоянии, они усугубляют кризисное состояние ребенка.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. В качестве возможного варианта можно использовать программу занятий, описанную в настоящей книге. Она является продолжением программ занятий с дошкольниками и младшими школьниками, опубликованных ранее, но может использоваться и как отдельная, самостоятельная программа.

Мы выражаем благодарность ученикам Школы Права и Экономики г. Москвы за активность и открытость на занятиях; сотрудникам школы – администрации, психологам и педагогам – за доверие, оптимизм и за то, что они решились ввести уроки психологии в программу средней школы (5–9 классы), а бывшим и настоящим студентам МГПУ и МГППУ – за сказки, с которыми подростки охотно работают в ходе занятий.

Часть 1

Теоретические основы психологической работы с детьми

Глава 1

Основные линии развития в подростковом возрасте

Развитие в подростковом возрасте осуществляется столь бурно, что с трудом поддается описанию. Поэтому выделим и обсудим основные линии развития подростков, связанные с прохождением ими важнейших личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. Начнем с первого из них.

Важнейший вклад в развитие проблемы идентичности в целом и идентичности подростков в частности внес Э. Эриксон. Поэтому данную проблему будем рассматривать в соответствии с его теорией. В качестве основополагающего он использовал понятие эго-идентичности, которое понимал как ощущение собственной целостности и тождества, наличие веры в то, что внешние обстоятельства тебе помогут, присутствие некоторого напряжения, которое заставляет человека действовать. В данном определении особо стоит отметить, что эго-идентичность предполагает доброжелательность мира по отношению к человеку и в то же время необходимость постоянного движения, развития самого человека.

Встает вопрос: насколько эго-идентичность может быть осознанной? Чаще всего она не полностью осознанна и ощущается как психосоциальное благополучие, внутренняя уверенность в признании значимых людей. Хотя начиная с подросткового возраста возможность некоторого осознания эго-идентичности уже присутствует.

Как считал Э. Эриксон, эго-идентичность развивается в течение всего жизненного пути человека, причем важнейшими этапами развития являются так называемые нормативные кризисы. Имеется в виду, что проживание таких кризисов необходимо для полноценного развития эго-идентичности, каждый из них вносит свой определенный вклад в ее развитие. Это вытекает из понимания процесса развития идентичности одновременно как интеграции и дифференциации различных взаимосвязанных элементов. И всякий раз, когда возникают какие-либо изменения в человеке, вызванные биологическими или социальными факторами, происходит некоторое разрушение имеющейся структуры идентичности, а затем последующая интеграция, включающая появившиеся изменения.

Ключевую роль в процессе становления идентичности Э. Эриксон отводил подростковому возрасту, поскольку качественные изменения в этот период появляются быстрее, чем в другое время. Половое созревание обуславливает телесные и эмоциональные изменения. Новые характеристики получает мышление – становится формально-логическим. Резко меняется социальный статус. Вследствие этого происходит частичное разрушение имеющейся с детства идентичности. Наступает период, который можно назвать кризисным. Но не стоит понимать кризис только как негативное явление.

По мнению Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Это относится не только к подростковому, но и ко всем возрастным кризисам. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека, ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, обозначает конфликт противоположных

тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Понятно, что он не является деструктивным. Наоборот, Э. Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций. Кризис – это «точка роста», источник дальнейшего развития, и от того, как человек проживает этот период, зависит его приспособляемость к жизненным условиям.

Добавим, что понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует также в работе психологов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направления: Р. Ассаджиоли, С. Грофа, А. Маслоу, К. Юнга. Кризис рассматривается ими в аспекте духовного роста человека. По мнению С. Грофа, состояние кризиса может быть трудным и пугающим, но обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом, является путем к более полной жизни. Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем. Отказ от духовного пути и соответствующего ему кризисного развития на индивидуальном уровне приводит к обедненному, несчастливому, не удовлетворяющему человека образу жизни, растущему числу эмоциональных и психосоматических проблем.

Если вернуться к подростковому кризису, то можно заключить, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и миру. Завершение поиска себя, формирование идентичности свидетельствует о позитивном завершении кризиса.

Однако это происходит не всегда. Как отмечает Дж. Марсия, работающий в русле концепции Э. Эриксона, помимо достижения идентичности, возможны еще три варианта развития. Первый (его он назвал *предрешиенность*) – бескризисность и бесконфликтность развития подростков. В этом случае они выбирают профессию, ценности без самостоятельных решений, на основе предписаний значимых взрослых, чаще всего родителей. Второй вариант – формирование так называемой *диффузии* идентичности. Здесь кризис также не испытывается по причине личностной незрелости, недостаточно развитой рефлексии. Подростки в этом случае стремятся к проявлению внешних форм взрослости – сексуальных контактов, алкоголя, – оставаясь внутренне инфантильными, то есть не принимая на себя ответственности за свои действия. Третий вариант – *мораторий* – излишне долгая задержка на кризисной стадии. В этом случае молодой человек принимает решения и действует так, как если бы был еще подростком.

Рассмотрим основные поведенческие проявления подростка, свойственные как нормативному кризисному периоду поиска себя, так и периоду моратория. В первом случае эти проявления желательны, поскольку говорят о том, что происходит определенная внутренняя работа. Во втором – свидетельствуют о наличии тех или иных внутренних трудностей подростка, которые не позволили ему завершить кризис. В этом случае иногда необходима внешняя помощь со стороны родителей, педагогов, психологов.

1. Трудности в решении проблемы близости, то есть вступления в эмоционально близкие дружеские или гетеросексуальные отношения. Это может проявляться в самоизоляции, при этом общение даже с родными людьми ограничивается стереотипными, формальными отношениями.

«Сын стал какой-то чужой. Все время проводит в своей комнате. Молчит, слова из него не вытянешь. Общаемся только фразами типа “хочу есть”, “приду поздно” и т. п.».
(Инга Петровна, мама четырнадцатилетнего Влада.)

В противоположном случае подросток пребывает в лихорадочных поисках близости со все новыми людьми, которые в конце концов кончаются неудачами.

«Моя дочь до 9-го класса вообще не имела друзей. Я даже беспокоилась. Но теперь еще хуже стало. Она все свободное время проводит на “Манежке”. Я ее не вижу. Если дома, то бесконечные звонки. Причем то одни друзья, то другие, я даже не успеваю запомнить их имена. Какой-то калейдоскоп друзей. Но я-то понимаю, что на самом деле близких друзей у нее нет».
(Софья Сергеевна, мама шестнадцатилетней Ларисы.)

Если эти поведенческие стереотипы зафиксированы на длительное время, есть риск формирования у подростка *слабой идентичности*, то есть настолько слабого Я, что подросток боится потерять себя при близких контактах с другими людьми.

В отдельных случаях слабая идентичность может проявляться в стремлении подростков к абсолютному подчинению сильному лидеру или компании, выполняющей функцию лидера. Тогда слабое Я как бы заменяется сильным Мы, что дает подростку иллюзию своей силы.

2. Неумение решить проблему собственной активности, которая может проявляться в трудности концентрации на учебных занятиях или, наоборот, в сверхпоглощенности уроками. В первом случае окружающие считают причиной такого поведения подростка лень. Во втором – особое трудолюбие. Хотя при внешне разном отношении к учебе причина одна и та же – наличие глубокого чувства неполноценности, неуверенности в своих силах. Подростки, склонные к пассивному реагированию на внутренний конфликт, вследствие этого могут отказаться от любых активных действий, то есть перестанут учиться. Внешне это будет выглядеть как лень. Активные подростки начнут компенсировать чувство неполноценности через особые успехи в учебе. Если такое положение сохранится на длительное время, у подростков сформируется идентичность, которую можно назвать *неуверенной*.

«Мне трудно делать уроки. Это не лень. Лень – это когда я не хочу что-то делать. Но я хочу. Я сижу над ними. Ничем другим не занимаюсь. Но они никак не делаются».
(Юра, 17 лет.)

«Мне приходится заниматься дополнительно с репетитором по физике и по-английскому. Времени на отдых совершенно не хватает. Только одни уроки. Ноя очень боюсь, что буду хуже учиться, тем более что две мои старшие сестры закончили школу с золотой медалью. А мама меня все время с ними сравнивает».
(Вика, 14 лет.)

Следует отметить, что подростки с пассивным реагированием на внутренний конфликт внешне могут быть абсолютно не пассивны. Более того, они могут быть склонны к различного рода активности, не связанной с учебной деятельностью: общению в компаниях, поездкам на стадионы и т. п. В данном случае такая активность является своего рода защитой от ощущения собственной неуверенности.

3. Неумение установить гармонию между отношением к прошлому, настоящему и будущему. Под гармонией мы понимаем гордость прошлым, получение радости от настоящего, наличие действий, направленных на успешное будущее. Неумение установить такую гармонию может проявляться в трех основных вариантах. Первый – когда человек живет только настоящим – так, как будто будущее не состоится. В качестве примера можно привести наркоманию. Второй – страх будущего. Это всяческое стремление обратиться к прошлому, культивировать у себя детские черты, инфантильное поведение. Третий вариант – сверхустремленность в будущее при потере интереса к настоящему. Это концентрация на учебе, необходимой для последующей жизненной успешности, и пренебрежение радостями сегодняшнего дня.

«Надо забить на школу, уроки там всякие. Надо веселиться сейчас, пока есть время. Я так и делаю. А уроки пусть дураки и ботаники делают».
(Илья, 15 лет.)

«Не хочу думать о будущем. Рано мне еще. Мама правильно говорит, что я мала, чтобы самой принимать решения. А я и не хочу. Мне спокойнее, когда родители решают. Да и вообще я себя взрослой не считаю и даже представить себя такой не могу».
(Элина, 16 лет.)

«В наше время, чтобы выжить, надо много знать. Иначе в эту жизнь не впишешься. Поэтому я учусь и учусь. Конечно, отдохнуть хотелось бы, но понимаю, что по-другому невозможно. Школа – курсы – репетиторы – уроки – вот моя жизнь. По выходным иногда немного телевизора. Но что делать?».
(Алеша, 16 лет.)

В случае невозможности добиться гармонии между отношением к прошлому, настоящему, будущему формирующаяся у подростка идентичность можно назвать *размытой во времени*.

4. Неумение решить проблему выбора идеального Я. В этом случае в качестве идеального Я и одновременно в качестве идеального Другого выбираются кумиры, отдаленные во времени и пространстве. Можно сказать, что в этом случае у подростков формируется *иллюзорная идентичность*, поскольку основное содержание их психической жизни наполняется иллюзиями общения с кумиром.

«Ничто не вело к тому, что сейчас со мной происходит. Я не хотела, чтобы было так, и не знала, что способна таким способом истязать себя. Дело в том, что я фанатка. Именно этим словом называют людей, кому-то поклоняющихся. Это больно и нелепо. Часто я сама не понимаю, что со мной происходит. Дело в том, что я люблю одного из группы. Он не просто любимый. Он – цель. Он – смысл. Он – свет. Я пишу ему стихи. Я вижу сны о нем. Я одна. Никто не поддерживает меня в моих стремлениях. Иногда рвешься от боли, иногда нежисьешь в светлых чувствах и грезах. Трудно быть одиночкой. Я очень его люблю. Он лучший из тех, кого я знала. Я буду любить его всегда. Для него вся моя нежность, мои чувства, все мои мысли, мечты и идеи. Он живет где-то и не знает обо мне, но это не важно. Хотя и больно. Трудно. Он – вся моя жизнь, моя смерть. Я пойду на все».
(Инна, 15 лет.)

«Самое сложное время в нашей жизни началось, когда у дочери появился кумир. Это был, на мой взгляд, непривлекательный, довольно заурядный

музыкант, но она была просто без ума от него. Все стены были завешаны плакатами и вырезками из газет. Ходила на все его концерты. Даже пыталась узнать, где он живет, вступила в фан-клуб... Это было что-то невообразимое. Я просто не узнавала Аню. Она преобразилась. Я думала: "Неужели у нас в семье нет достойного человека, на которого можно хотеть стать похожей?". Но все ее мысли были далеко. К счастью, это фанатство закончилось столь же неожиданно, как и началось».

(Екатерина Ивановна, мама пятнадцатилетней Ани.)

5. Неумение решить проблему выбора позитивного пути развития Я. В этом случае подросток определяет свое развитие в основном через отрицание существующих норм, правил, причем преимущественно родительских или других значимых фигур. В этом случае подросток отрицает родительские ценности, стереотипы поведения, иногда даже свое домашнее имя. Можно сказать, что у него формируется *негативная* идентичность, то есть основанная прежде всего на отрицании.

«Я не хочу жить так, как мама. Мне не нравится ее жизнь, ее судьба, ее внешность. Поэтому я уже сейчас крашусь по-другому. По-другому общаюсь. Мне совсем не нужно целыми днями учиться. Главное, выглядит хорошо. Тогда и замуж удачно выйду».

(Рая, 16 лет.)

Подводя итоги обсуждению проблемы развития эго-идентичности в подростковом возрасте, можно сделать следующие выводы. Позитивным результатом подросткового кризиса является достижение эго-идентичности, то есть личностной целостности, уверенности, стремления к дальнейшему развитию. Негативным результатом кризиса можно назвать формирование идентичности *слабой, неуверенной; идентичности, размытой во времени; иллюзорной или негативной*. Но возможно, что кризис минует подростка либо по причине излишней зависимости от родителей, либо из-за собственной личностной незрелости и недостаточно развитой рефлексии. Избегание по тем или иным причинам кризиса также не способствует дальнейшему прогрессивному развитию подростка.

Обратимся к рассмотрению следующей важнейшей линии развития, связанной с приобретением подростком самостоятельности и отделением от семьи. Понятно, что она взаимосвязана с первой. Существенным условием успешного развития идентичности подростков является приобретение ими самостоятельной позиции, для чего необходимо освобождение от влияния родителей. И напротив, оставаясь в слиянии с родителями, подросток не проходит нормативный кризис идентичности, оставаясь в стадии предрешенности (Дж. Марсия).

Действительно, отделение подростка от семьи необходимо для достижения им впоследствии зрелости, возможности принять ответственность за свою жизнь на самого себя. Хотя само название «отделение подростка от семьи» является не очень точным, поскольку его итогом является не разрыв подростка с семьей, а установление новых партнерских взаимоотношений, в которых семья и подросток способствуют развитию друг друга. Имеется в виду, что теперь они находятся в равных позициях и через диалог, а не поучение, помогают друг другу в решении своих жизненных задач. Понятно, что отделение подростка от семьи является только одной стороной единого процесса – разделения подростка и семьи. Другая сторона этого – отделение самой семьи от подростка.

«Сын стал резко меняться в 15 лет. Я понимала, что он мальчик, должен стремиться к самостоятельности, старалась ему не мешать. Это было нелегко. Он стал грубить, всячески показывая мне, что требует независимости. Я не закатывала истерик, не кричала на него – все прощала. И наутро он затевал разговор. Искал во мне поддержки. В 16 лет он устоялся».

в своем поведении. Он уважает меня, свою мать. Он мой сын, я его люблю. И я верю в него, в его силу, в его здравый смысл и любовь ко мне».

(Валентина Михайловна, мама шестнадцатилетнего Ярослава.)

«Мы с сыном очень близки. Периодически он подсовывает мне книги, которые становятся важными вехами для моего профессионального и личностного роста. Он же часто советуется со мной в своих делах. Мое мнение для него многое значит. А в праздники они с женой приглашают нас не только вместе с ее родителями, но и с их студенческой компанией. Мы с радостью поем песни, танцуем, дурачимся».

(Нина Георгиевна, мама двадцатитрехлетнего Олега.)

В случае нарушения этого процесса может произойти либо полное эмоциональное отстранение молодого человека от своей семьи, либо установление довольно мучительной амбивалентной связи: отделяюсь – чувствую вину – присоединяюсь обратно – чувствую гнев – отделяюсь и т. п.

«Общение с родителями? Конечно, по праздникам встречаемся. Ну, там, подарки всякие. Но вообще-то я живу уже своей жизнью и помощи ни от кого не прошу».

(Михаил, 22 года.)

«Я устаю от долгого общения с родителями. Стараюсь скорее уехать в Москву, в общежитие. Потом через какое-то время мне становится стыдно, что я их забываю. Я приезжаю домой. Пеку для них блины. Немного побуду и опять рву в Москву. Довольно тяжело так жить».

(Наталья, 19 лет.)

Возможен и такой вариант: отделение подростка от семьи по тем или иным причинам не происходит. Это можно назвать самым тяжелым исходом для подростка. В этом случае он остается в эмоциональной зависимости от родителей. Ему трудно будут даваться собственные решения. Впоследствии сформируется склонность к отношениям зависимости с вышестоящими лицами, пассивная жизненная позиция. Достаточно сложно будут выстраиваться семейные взаимоотношения, которые также будут осуществляться под контролем родителей. Хотя вполне вероятно, что их влияние будет заменено зависимостью от мужа или жены.

«Почему я рассталась с мужем? Он только территориально жил со мной, а на самом деле находился под контролем своей мамы. Правда, на какое-то время я отвоевала его. Он стал меня как мать воспринимать, слушался. Но потом родилась первая дочь. И наши отношения ухудшились. А после рождения второй, когда у меня физически не было времени быть ему и женой, и матерью, он вернулся к своей маме. Там у нее и до сих пор».

(Настасья Семеновна, 35 лет.)

При всей важности процесса отделения подростка от семьи нужно иметь в виду, что оно редко протекает без осложнений. Основные причины этого можно отнести либо к характеру семьи и внутрисемейных отношений, либо к особенностям самого подростка (хотя, безусловно, они взаимосвязаны). Если говорить о семье, то можно отметить, что чаще всего ей довольно трудно отпустить ребенка, то есть трудно допустить начало процесса отделения. Это может происходить по разным причинам.

Во многих семьях сын или дочь являются для матери смыслом жизни, то есть мать живет только ради своего ребенка. Забота о нем составляет ее основную радость, отделение его от

семьи делает ее жизнь бессмысленной. Ей некого становится опекать, соответственно, незачем жить. Это весьма характерно для неполных семей, особенно состоящих из матери и сына.

«Сын взрослеет. Слишком быстро это происходит. Я еще не успела насладиться своим материнством. Не могу себе представить, как он будет встречаться с девушкой, обнимет кого-то, кроме меня. А если заглянуть вперед, то совсем страшно становится. Женится, кто-то другой будет заботиться о нем, а не я».

(Валентина Петровна, мама шестнадцатилетнего Ильи.)

Помимо возможного стремления решить за счет ребенка собственные проблемы, связанные со смыслом жизни, чрезмерная опека может скрывать и стремление к контролю и власти, поиск любви и привязанности, удовлетворение потребности в социальном престиже. Последнее сегодня можно встретить очень часто – семьи, в которых негласно присутствует требование к ребенку быть первым, причем желательно во всех возможных видах деятельности, чрезвычайно распространены. Это проявляется в повышенном внимании к его оценкам, успехам на концертах, в различных соревнованиях.

«Иногда чувствую в себе родительское тщеславие. Давлю его, но иногда прорывается: мои лучшие! Если у них ребенок на “танинах” играет, то и мой должен. Если это фигурное катание, то мой ножку тянет выше. Это надо в себе давить. Это плохое чувство. Детей надо любить как есть, а не за то, что “ножку тянет”».

(Валентина Владимировна, мама пятнадцатилетней Нины.)

Чаще такая сверхтребовательность присутствует у родителей, которые сами обладают высоким социальным статусом. В этом случае у ребенка формируется сильный страх не соответствовать ожиданиям родителей, тому эталонному образу, который они хотели бы видеть. Нужно отметить, что это не страх наказания, а скорее страх потери родительской любви из-за собственной невозможности достичь «планки», установленной ими. Понятно, что этот страх привязывает его к ним, мешает процессу отделения.

«Мне непонятно, почему у моей девочки четверка по русскому. Дома мы с ней пишем диктанты, у нее все в порядке. Я сама закончила школу с золотой медалью, муж – два института. У нее тоже должно быть все хорошо».

(Евгения Викторовна, мама четырнадцатилетней Тамары.)

Иногда родители могут возлагать на подростка обязательства по «исправлению» собственных жизненных ошибок, заставляя их исполнить то, что не удалось самим родителям. В этом случае у ребенка также формируется страх несоответствия ожиданиям родителей, затрудняющий отделение.

«Моя мечта, чтобы Катя закончила школу с золотой медалью. Я-то сама училась с тройками, после школы в институт поступала и не поступила, пошла работать. Учиться начала только тогда, когда дочке было три года. Со старших классов я занималась пением, мечтала петь, но получилось по-другому. Дочка тоже занималась музыкой. Но быть музыкантом отказалась наотрез. А я так ее уговаривала. Но я была предоставлена сама себе, поэтому совершила много ошибок. Катеньке будет легче, она их не сделает».

(Валерия Сергеевна, мама пятнадцатилетней Кати.)

Иногда ребенок компенсирует своим присутствием проблему нарушенных взаимоотношений между родителями. Как писал известный психолог Милтон Эриксон, когда приходит

супружеская пара с очевидно проблемными отношениями между собой, но предъявляют они исключительно проблему ребенка, вам приходится иметь дело с объединенными силами мужа и жены, которые, закрывая глаза на собственные трудности, настаивают на наличии серьезных нарушений у ребенка. Необходимо разделить их так, чтобы это не было замечено. Понятно, что в этой ситуации подросток не дает себе права на отделение, чтобы избежать разрушения семьи.

Затруднено отделение и в том случае, если в семье имеются нарушения структурно-ролевого характера. Наиболее частый вариант этого – проигрывание ребенком роли отсутствующего или плохо играющего свою роль члена семьи. Например, в семье с эмоционально отстраненным отцом мать подключает на его роль сначала старшего, а после его отделения – младшего сына. Или же в неполной семье меняются ролями дочь и мать. Соответственно, мать в детской позиции отчаянно сопротивляется отделению дочери, служащей ей опорой.

«Ты представляешь, что она сделала? Уехала на Новый год со своим молодым человеком в Санкт-Петербург. Это значит, что я Новый год буду встречать совсем одна. Что я буду делать одна в пустой квартире? Как она могла себе это позволить?!».

(Лариса Анатольевна, мама семнадцатилетней Саши.)

Как уже говорилось, причины трудностей в отделении могут лежать не только во внутрисемейных отношениях, но и в особенностях самого подростка. Точнее сказать, в нарушениях развития его личности на тех или иных этапах онтогенетического развития. Так, если итогом младенческого возраста станет формирование недоверия к окружающему миру, то возможен вариант, когда подросток предпочтет оставаться в слиянии с родителями, чтобы избежать встречи с миром взрослых. Этот мир, по мнению подростка, слишком опасен, чтобы стремиться идти туда одному.

«Да, я понимаю, что становиться самостоятельным – это значит рисковать. Кто не рискует, тот не пьет шампанского. Кто пьет шампанское – может стать алкоголиком. Я не хочу стать алкоголиком. Поэтому я предпочитаю оставаться с мамой, хотя мне это не вполне нравится».

(Игорь, 13 лет.)

Если итогом раннего возраста (от 1 до 3 лет) станет формирование зависимой позиции, страха принятия самостоятельных решений, то подросток может и не предпринять никаких попыток отделения, поскольку не будет видеть разницы между собственным мнением и мнением родителей. Он долго будет оставаться послушным, миролюбивым, «удобным» для взрослых, но абсолютно несамостоятельным. Хотя, возможно, он все-таки начнет отделяться. Но несколько позднее своих сверстников. В данном случае это произойдет бурно, взрывообразно и станет настоящей стрессовой ситуацией для родителей.

«Моя дочь до 16 лет была ласковой послушной девочкой. Я радовалась, что она не такая, как все. А потом как с цепи сорвалась: грубит, поступает по-своему. Все ей не так. Не понимаю, что с ней случилось».

(Наталья Александровна, мама шестнадцатилетней Майи.)

Если в дошкольном возрасте так называемое «эдипово развитие» ребенка будет нарушено из-за наличия конфликтов между родителями, то становится возможным формирование очень прочного слияния ребенка с одним из родителей. Имеется в виду, что в дошкольном возрасте ребенок проходит период отрицания родителя противоположного пола и акцентированной любви к родителю своего пола. Этот период завершается идентификацией с родителем своего пола и значительным усилением Я ребенка. Конфликты между родителями или отсутствие одного из них могут затормозить процесс усиления Я ребенка и даже привести к его ослаблению. В этом случае ребенок будет нуждаться в постоянной поддержке, что может при-

вести к симбиотическому слиянию с одним из родителей. Адаптация такого ребенка к школе, вероятнее всего, будет затруднена уже в младших классах. Это выразится в неприятии школы, учителя, частых болезнях ребенка. Понятно, что к естественному отделению от семьи подросток и не приступит. А эмоциональные проблемы детства проявятся в тех или иных трудностях адаптации к окружающей действительности.

«В 7 лет сын пошел в школу. И с этого времени начались неприятности, которые до сих пор не дают мне спокойно жить. Началось с того, что в первом классе Павлик панически боялся учительницу. По дороге в школу у него начиналась тошнота, а на пороге школы иногда и рвота. В класс он входил весь в слезах. Иногда ночью вскакивал и просил всех оставить его в покое. Засыпал только при свете и рядом со мной. Я переводила его в другие школы, но отрицательное отношение к школе осталось у него до сих пор.

Сейчас ему 15 лет. Для меня радостью является то, что его не тянет в плохие компании. У нас с ним хорошие доверительные отношения. Проблема в том, что он с большим трудом переносит школу. Очень устает, плохо понимает объяснения учителей. Даже если я дома ему все объясню, в школе ему кажется, что он все забыл и ничего не знает. К взрослым, особенно учителям, относится с большим недоверием и плохо идет с ними на контакт. Сейчас Павлик учится в 9 классе. Сможет ли он его окончить и что делать дальше, я просто не знаю. Сам он уже не верит в то, что сможет в этой жизни чего-нибудь добиться».

(Ольга Валентиновна, мама пятнадцатилетнего Павла.)

Итак, отделение подростка от семьи может затянуться. Но, как уже говорилось, оно может не состояться вообще, и подросток на длительное время останется в слиянии либо с семьей в целом, либо с одним из ее членов. В этой ситуации он будет продолжать находиться под строгим контролем и сильной опекой взрослых и в результате все больше ощущать собственную слабость и беспомощность. Иногда это сопровождается уходом в болезнь, так как язык психосоматики в этом случае является единственно доступным подростку для того, чтобы заявить окружающим о собственном внутреннем дискомфорте.

«Последнее время Катя по утрам встает совсем без сил. Давление очень низкое. Сделали справку о свободном посещении. Катя сейчас две недели болеет – одну учится. Ходим по врачам – все в порядке. А в остальном все хорошо: мы с ней друзья. Я знаю все ее мысли и чувства. Она никогда не грубит ни мне, ни папе, ни бабушке. С бабушкой она спит в одной комнате. Конечно, ей не очень нравится, но она молчит. А вообще я очень за нее боюсь. Везде сопровождаю ее: в магазин, за обновками. Конечно, на дискотеку не пускаю – боюсь за нее. Сколько ей лет? Пятнадцать. А болеть она в последний год начала».

(Екатерина Александровна, мама пятнадцатилетней Кати.)

Возможен и такой вариант: в какой-то момент семья начинает понимать, что подросток остается не по возрасту инфантильным и несамостоятельным. Родители в этом случае уже рассматривают такое поведение как проблему и сами всячески побуждают его к принятию более взрослой позиции. Но подросток активно сопротивляется отделению. Он не может или не хочет (между этим трудно провести грань) отделяться. До этого времени он не накопил опыта самостоятельных действий, поэтому сейчас любое самостоятельное решение вызывает у него страх, и он предпочитает оставаться в слиянии с семьей.

«Моему сыну 14 лет. Но он абсолютно не хочет, а возможно, уже не может выполнять домашние задания самостоятельно. Отчасти я сама в этом виновата. Олег с рождения был болезненным ребенком. Я старалась во всем помогать ему, многое делать за него. Не расставалась с ним ни на один день. А теперь я так устала, что иногда говорю: “Скорее бы тебя в армию забрали. Там тебе придется стать самостоятельным”. На что он мне отвечает: “Ну и пожалуйста. Я возьму туда бабушку”. А как-то я его в магазин послала. Он без сестры наотрез отказался идти. Пошел с ней. А там к нему вроде бы подростки из другой школы пристали.

Так он сказал младшей сестре: “Давай ты побегуешь, они на тебя набросятся, а я тем временем сбегу домой”. Ну и что мне теперь с ним делать?».

(Валерия Николаевна, мама четырнадцатилетнего Олега.)

Причин нарушения отделения подростка от семьи так много, что в редкой семье этот период проходит бесконфликтно.

Чтобы иметь возможность оказать эффективную помощь подросткам, нужно четко представлять себе, на каком этапе отделения они находятся. Опишем эти этапы.

Первый этап (11–12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Трудность его в том, что подросток, с одной стороны, сопротивляется проявлениям заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. Таким образом, ребенок перестает быть послушным и вежливым, каким он был раньше. В то же время у некоторых могут появиться совсем детские проявления: стремление полежать рядом с мамой, плаксивость, капризы. Родители, как правило, не понимают, что происходит с подростком, ужесточают запреты, чем могут привести его к острым эмоциональным расстройствам.

«Мама говорит, что у меня депрессия, что я стала слишком нервная. Правда, я часто плачу. Но мама меня во всем ограничивает. Постоянно оберегает. Надоело! Я бы хотела, чтобы они стали меня уважать. А они считают, что я еще маленькая. Но я боюсь сказать им о том, что уже выросла. Боюсь, что они отвергнут меня. Я хочу быть самостоятельной. Ноя очень люблю родителей».

(Люся, 11 лет.)

Понятно, что труднее всего на этом этапе будет родителям (и их детям), которые преувеличивают слабость и беззащитность своего ребенка, находятся в постоянной тревоге за его безопасность, здоровье и т. п.

«Обожаю своего ребенка. Подростка? Нет. Ребенка. Ему всего 12 лет. Всегда ужасно боюсь, что с ним что-то случится. Испытываю спокойствие только тогда, когда знаю, что он здоров, сыт, в хорошем настроении».

(Евгения Васильевна, мама двенадцатилетнего Дениса.)

Второй этап – когнитивная реализация отделения (трудно указать возраст, так как переход к этой стадии может затянуться на всю жизнь). Подросток доказывает всем – миру, родителям и самому себе – собственную независимость. Чаще всего это происходит через уход в оппозицию, критику всего того, что делается и говорится родителями. Причем бурные реакции родителей только усиливают стремление к эмансипации у подростков. Длительность этой стадии определяется временем, которое необходимо родителям для принятия факта взросления подростка.

«Раньше она была ласковой со мной. А в последнее время злиться стала, может ни с того ни с сего крикнуть. Я думаю, что это у нее такой возраст – самое тяжелое время. Но мы его переживем. И все будет хорошо. Ведь родители у дочки хорошие, значит, и она такой будет».
(Ксения Георгиевна, мама четырнадцатилетней Маши.)

В этот период подростки воспринимают советы родителей как попытки ущемления их самостоятельности и взрослости. Понятно, что все, даже здравые, советы немедленно отторгаются.

«Дочка сильно изменилась. Стала агрессивной, перечит, игнорирует мои советы и замечания. Вернее, не просто игнорирует, в штыки принимает».
(Инна Николаевна, мама двенадцатилетней Ларисы.)

«Терпеть не могу, когда она начинает советы давать, которых я не просила. Я стараюсь промолчать, но все равно злюсь и срываюсь. Она с детства меня ни на шаг не отпускает, я так не могу».
(Лариса, дочь Инны Николаевны.)

Нужно иметь в виду, что при всем стремлении подростка к эмансипации у него присутствует острая потребность в любви, внимании, одобрении родителей. Поэтому может возникнуть острая ревность к младшим сестрам и братьям, которые, по мнению подростков, получают эту любовь с избытком.

«Да, у меня есть своя комната. Я там почти все время. Если я не выхожу, то обо мне даже иногда забывают. А я часто плачу без всякой причины. Мама часто обижается и ругает меня, говорит, что я их довожу. Все делаю назло. Они считают, что я требую к себе внимания. А у них нет на меня времени. Они воспитывают Сашеньку. Мама очень любит Сашеньку. Меня тоже, но я не то что Сашенька».
(Нина, 16 лет.)

«Меня не любят мои родители. Они меня просто не переносят. Почему мама (не говоря уже о папе) запрещает мне гулять допоздна со своими друзьями, делать то, что я хочу? С моим старшим братом она так не разговаривает, как со мной. Я просто уверена, что она меня не любит, а его обожает, все ему разрешает (ему 18 лет). Нет, меня точно ненавидят. Меня раздражают некоторые фразы, которые звучат в мой адрес: “И в кого ты такая пошла? Сколько в тебе агрессии. Дерешься. Ругаешься”. Хотя я очень люблю своих родителей. Поговорить с мамой даже не пыталась, все равно знаю, что она наорет на меня, и все».
(Наташа, 16 лет.)

Особенно остро реакция эмансипации может проявляться в общении с бабушками и дедушками. Однако здесь возможны два варианта. Отстаивание подростками «новых» понятий нередко сталкивается с полным неприятием их старшим поколением, что служит причиной многочисленных конфликтов. Но возможен и полностью противоположный вариант, когда бабушка и дедушка (или один из них) компенсируют трудности в общении с матерью и отцом. И тогда взаимодействие с ними будет эмоционально позитивным, более теплым, чем с родителями.

«Начинается обычно так. Я что-нибудь делаю. Ну, подкрашиваюсь, например. А она: “Вот, как проститутка...” Я терплю, сколько могу, а потом

что-нибудь рывкаю. И пошло... Вечно она лезет ко мне со своими старыми понятиями. Мечтаю, чтобы она оставила меня в покое. Я ведь и так знаю каждое ее слово. Она и себя так этим изводит, что было бы лучше, если бы мы обе помалкивали. Я понимаю, что тоже не права. Даю себе слово больше не обращать на нее внимания, но все равно срываюсь».
(Яна, 15 лет.)

«Меня только бабушка и понимает. Всегда выслушает и пожалеет. Она понимает, как много трудностей в моем возрасте. А родители ведут себя так, как будто родились взрослыми. Делают большие глаза и учат, учат день и ночь».
(Алина, 14 лет.)

Третий этап – эмоциональные реакции на отделение. Здесь могут возникать чувство вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви. И необходимо помочь родителям возвращать в себе чувство гордости и радости от достижений взрослеющего ребенка.

«Мать смирилась с тем, что я сам принимаю решения, но теперь мне ее стало даже жалко. Она работает в двух местах. Устает. А я сам по себе. Но я уже не могу иначе».
(Вадим, 15 лет.)

«Я очень люблю свою дочь и горжусь ею, о чем не устаю никогда ей повторять».
(Светлана Сергеевна, мама пятнадцатилетней Ани.)

Четвертый этап – поиск образцов идентификации. Имеется в виду, что, пребывая в новом для него поле взрослой жизни, подросток ищет людей, которые могли бы выступить для него в качестве образцов для подражания, своеобразных ориентиров для построения собственной идентичности. Эта стадия может недооцениваться взрослыми, поскольку протекает внешне не слишком выражено – исчезает внешнее буйство и ранимость подростка. Может казаться, что он уже повзрослел и не требует поддержки. Однако она необходима, только в другой форме. Для успешного приобретения подростком эго-идентичности очень важно, чтобы он имел образцы положительной интеграции среди значимых взрослых. Это значит, что для поддержки подростков родителям самим нужно пребывать в интегрированном состоянии. Если же таких образцов не будет, подросток, вероятнее всего, самостоятельно не достигнет интегрированного состояния, может испытывать неуверенность в своих силах и возможностях, страх перед будущим.

«Конечно, я хочу поступить в институт. Но вряд ли я поступлю туда. Кто угодно, но не я. Я хочу учиться. Но не могу, меня даже тошнить начинает, когда я сажусь делать уроки. И в классе не могу слушать учителя. Сажу на уроке, а мысли в небесах летают. Все думаю о маме. Сейчас еще ничего. А раньше, когда она уходила в запой, шлялась со своими друзьями непонятно где и возвращалась домой пьяная, падала около двери, тогда я плакала, закрываясь в комнате. Понимала, что ничего не могу с этим сделать. Да, с мамой у меня не получилось ничего. И в жизни поэтому из меня ничего не получится».
(Ира, 15 лет.)

Многие подростки прекрасно понимают, что родителям нужно обратить внимание прежде всего на разрешение собственных жизненных трудностей, а не на контроль действий своих детей.

«Я не хочу уподобляться своим родителям. Они всегда учат меня жить, а сами бегут от своих проблем, как крысы с тонущего корабля. Смотреть на них противно. Пусть сначала в себе разберутся, а потом в душу лезут».
(Даня, 15 лет.)

«С родителями у меня все хорошо. Они пытаются понять меня. Я пытаюсь понять их. Если возникает какая-то проблема, устраиваем “стол переговоров”».
(Илья, 15 лет.)

Наиболее сложны ситуации, в которых подросток полностью отторгает родителя своего пола как образец идентификации, старается демонстрировать только противоположные, полярные формы поведения. Однако при внешнем поведенческом отличии он на самом деле имеет внутренние психологические характеристики отвергаемого родителя. К примеру, девочка, которая всячески стремится не быть похожей на эмоционально холодную, маскулинированную мать, в своем общении со сверстниками противоположного пола на самом деле повторяет ее мужское поведение. Интересно, что похожесть, хорошо заметная практически любому внешнему наблюдателю, чаще всего не видна членам семьи. Понятно, что при подобных отношениях велик риск переноса такого поведения на последующие поколения. Иногда это явление называют «трансляция семейного сценария».

«Я вообще думаю, что ей на меня наплевать, на все мои проблемы. Меня бабушка и то больше любит, и дедушка. Беспокоятся, покупают мне что-нибудь вкусенькое. Бабушка, когда я маленькая была, уроки со мной делала. А мама только результат и оценки проверяет. Какие у них между собой отношения? Как у мамы с дочкой – прохладные. В общем, не теплые отношения. Праздники все вместе справляем. А так каждый живет своей жизнью».
(Алиса, 15 лет.)

«Самое страшное, что мне, как и бабушке, которая меня воспитала, нельзя иметь семью. В нашей семье дочери все ненавидят свою мать, то есть моя тетя и мать ненавидят бабушку. А я очень похожа на бабушку по характеру, по приоритетам. Даже внешне. Она ведь меня воспитала. И я ее очень люблю. А моя мать ненавидит свою мать, кажется, из-за какого-то конфликта, либо потому, что моя мать – точная копия своей матери».

«Какие отношения у меня с ней? Я уже выработала концепцию поведения: пофигизм, сидение в засаде до тех пор, когда можно будет послать ее. Она как командир военной части. Командир в юбке. А мы все должны ее слушать. Всех выстроила. Сначала брат, потом отец, потом работа, потом я. Я не хочу быть как мать. Я вижу – это так неудобно. Хочу, чтобы меня признали женщиной».

«Может быть, поэтому мне трудно с парнями. Парни меня боятся. У меня агрессивное поведение, мужской тип. Это с самого детства, и я хочу изменить его. Иногда хожу по квартире в туфлях и длинной юбке, но мало помогает».
(Инга, 16 лет.)

Важно отметить, что для подростка значимым в качестве образца идентификации является родитель не только своего пола, но и противоположного. Он во многом определяет то, как подросток будет реализовать себя в отношениях с партнером противоположного пола.

«Мой муж не так давно вернулся из тюрьмы. Понятно, что после пережитого он стал жестче, агрессивнее. Но дело не в этом. С его приходом сильно изменилась дочка. Она стала к людям по-другому относиться, с Лешей (это ее друг) стала жестоко себя вести. Странно, но муж стал для нее каким-то эталоном, мужским идеалом. Ей стало нравиться, что мужчина умеет поставить всех на место. Из-за этого ее отношения с Лешей поменялись. Ведь он совсем не такой, он очень добрый юноша».
(Ирина Георгиевна, мама пятнадцатилетней Нины.)

«Да, я часто бываю грубой. Но я всегда пытаюсь сдержаться, просто не всегда получается. Мне очень жалко мать, и я не хочу причинять ей неприятностей. Мне кажется, когда я начинаю орать, то становлюсь вылитый Столяров – мой отец. Я его ненавижу. Не хочу быть на него похожей. Меня просто бесит, что я его дочь в полном смысле этого слова, то есть даже веду себя, как он. Когда я осознаю это, то сразу затыкаюсь».
(Нина, 15 лет.)

Отсутствие образцов для подражания среди значимых взрослых может привести подростков к формированию у них ошибочной идентификации, например, идентификации с агрессивными героями кинобоевиков.

«...Несмотря на свой юный возраст, он совершил жестокое убийство. При обыске у парня нашли 12 компакт-дисков с компьютерными играми-стрелялками, в которых героев убивают, а они поднимаются и опять идут в бой целенькими и невредимыми. Еще больший набор видеокассет, в основном боевиков. С убийствами».
(Газета «Московский комсомолец», 11 июня 2002 г.)

Поэтому родителям подростка, находящегося на этой стадии, необходимо понять, что, только обратив внимание на собственную целостность, свой образ жизни, можно помочь своему взрослеющему ребенку. Таким образом, достижением интегрированного состояния завершается процесс отделения подростка от семьи. С ним устанавливаются новые отношения, основанные не на принуждении, а на партнерстве.

«Для меня уже отпала необходимость отстаивать свои права. Теперь я только сообщаю родителям, что собираюсь делать, и они к этому адекватно относятся. Все чаще я советуюсь именно с мамой. А семейные праздники уже не кажутся мне занудной необходимостью. Просто с моим мнением считаются. У меня спрашивают совета».
(Вика, 17 лет.)

Однако чаще всего процесс отделения затягивается на долгие годы и заканчивается лишь в молодости. А иногда «бои» продолжаются и дольше, вызывая обиды и порождая разочарование как у самих молодых людей, так и у их родителей.

«У меня в молодости были грандиозные планы: поступить в академию, реализовать себя профессионально. Но я только и делала, что сидела дома и воспитывала детей. А от них никакой благодарности. Дочке уже 21 год, и я устала с ней бороться. Приходит домой поздно. Всегда огрызается. Чтоб я так разговаривала со своими родителями!».
(Нина Васильевна, мама Эльвиры.)

* * *

Итак, мы рассмотрели процесс отделения подростка от семьи. Он необходим для формирования самостоятельности, достижения личностной зрелости. И роль родителей в этом процессе является ведущей.

Однако влияние родителей на личность подростка этим не исчерпывается. Формированию идентичности подростка в период нормативного кризиса предшествует частичное разрушение личностной целостности за счет быстрых качественных изменений в телесном облике, сексуальном развитии, мышлении. Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия, некоторым повышением тревожности. Поэтому особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего Я через удовлетворение потребности в любви и принятии. Без такой поддержки снижается возможность благополучного завершения кризиса.

«У нас в семье не принято говорить ласковых слов, обниматься. А как я попрошу в таком случае внимания, ласки? Мама не умеет проявлять своих чувств».

(Оля, 17 лет.)

«Иногда так хочется, чтобы тебя просто выслушали или спросили банальное: “Как у тебя дела?”. Ведь в этом нет ничего особенного».

(Алеша, 16 лет.)

«Когда мне было 12 лет, мне всегда хотелось, чтобы мама была дома, когда я прихожу, или хотя бы оставляла записку. Я очень радовалась, когда, заходя на кухню, видела висящий на холодильнике листок. Я бросалась к нему, но обычно на нем не было ничего, кроме: “Обед в холодильнике, пожалуйста, помой посуду и полей цветы”. И мне не хотелось делать ни того, ни другого.

К маме мне иногда хотелось залезть на руки, обняться с ней и сидеть долго-долго. Мама меня ласкала, но говорила, что я ласкаюсь как маленькая и что так делать не надо».

(Катя, 19 лет.)

Особо значимой является для подростка вера родителя в его возможности. Однако необходимой предпосылкой этого является наличие в семье доверительного общения, а не формализованного. Имеется в виду, что чаще всего общение между подростком и родителями сводится к разговору об уроках или контролю за его поведением. Подросткам же, открывающим свой внутренний мир, изучающим его, необходимы интерес и внимание родителей именно к нему, а не к его внешним поведенческим проявлениям. И поэтому они могут расценивать внимание родителей только к внешней, видимой стороне жизни как безразличие к их жизни в целом.

«Мне бы хотелось почаще видеть отца. Ну не в смысле того, что его вообще дома не бывает. Но он приезжает и все время за компьютером сидит. Хотелось бы иногда сходить куда-нибудь всей семьей, на коньках покататься. Чтобы отношения у нас были не просто там “папа – это папа”. А чтобы папа был еще и другом, чтобы можно было посидеть, поговорить. Но я узнаю его только на каких-нибудь праздниках. И то сразу начинается, мама говорит: “Саш, сделай что-нибудь”, – а он говорит: “Да он ничего не умеет, он лодырь».

Куда ему это сделать!». А я про себя думаю: «А я могу, но раз он так, то не сделаю»».

(Саша, 15 лет.)

«Она (мама) просыпается, только когда надо меня куда-нибудь не пустить или что-нибудь запретить. А чтобы поинтересоваться моими проблемами и успехами, чтобы такое действительно произошло, что-то должно случиться, чудо, например».

(Илья, 15 лет.)

«Она (мама) мной вообще не интересуется. Такое впечатление, что ей вообще все равно, что у меня в жизни происходит. А если приду поздно – скандал на всю ночь обеспечен. А так она у меня ничего ни о чем не спрашивает. Интересуется только учебой. Вот здесь – да. Все до запятой выпросит. А про что-нибудь другое спросить – никогда в жизни».

(Наташа, 15 лет.)

Вместо того чтобы оказывать подростку эмоциональную поддержку, родители чаще всего, следуя стереотипам общественного сознания или опыту собственного семейного воспитания, совершают попытки изменить его в соответствии со своим эталоном. Следствие этого – затруднение формирования Я подростка, конфликты в семье.

В качестве иллюстрации приведем результаты, полученные студентами 3 курса МПГУ в процессе изучения ими возрастной психологии. Им предлагалось провести беседу с любым подростком так, чтобы выйти на формулирование его основных жизненных трудностей. Оказалось, что более 80 % подростков главные свои сложности видят в отношениях с родителями, жалуются на конфликты и непонимание в семье.

«Когда у меня плохое настроение, я всегда плачу. Но я не могу, не должна плакать, потому что мама говорит, что я должна быть сильной. Мама никогда меня не понимала. Она меня во многом ограничивает, постоянно оберегает. Надоело! Я хочу уйти из дома. Уйду к подруге. Они меня не любят. Я им не нужна. Они всегда на меня кричат, не хотят выслушать. А я так хотела бы, чтобы они стали меня уважать, считаться со мной».

(Света, 16 лет.)

«Сейчас вообще-то я наказана, так как мой папа, как всегда, пытается заняться моим воспитанием. Два дня назад пришел с работы на два часа раньше. Я не успела смыть косметику. Ну, он и отправил меня умываться, крича на весь дом, что я похожа на девушку с Тверской. Надеюсь, что скоро я стану взрослой, и родители перестанут мной помькаться».

(Лариса, 15 лет.)

«Мне неприятно выслушивать очередные обвинения в том, что я бездельница, недостаточно времени уделяю урокам и т. п. Я-то знаю, что это неправда. Иногда мне кажется, что они ведут себя так, как будто я им не родная».

(Даша, 15 лет.)

«Вообще-то дома я редко появляюсь. Чё с родками сидеть? У меня друзей полно. А что они думают по этому поводу, мне все равно. Они из меня идеальную дочь пытаются сделать. Я должна учиться, учиться и еще раз учиться. А мнения у меня своего нет и быть не может – мала еще.

Родители всегда правы. Потому что хотят добра. А я еще в жизни ничего не знаю, ничего не видела. Когда я пытаюсь сказать, что я уже взрослая и могу поступать по-своему, мне в ответ раздается тирада типа: “Пока ты живешь в нашем доме, ешь и пьешь за наш счет, будь добра следовать нашим требованиям”. Я так жду своего восемнадцатилетия, чтобы наконец свалить от них куда подальше и видеть только по праздникам».
(Нина, 16 лет.)

Мы обсуждали проблему общения между подростками и родителями, рассматривая ее с позиции создания оптимальных условий для развития детей. Это двусторонний процесс, и нельзя забывать об объективных **трудностях, стоящих перед родителями**.

Первое – это возможное возникновение у родителей не всегда осознанного страха перед различными аспектами подростковой субкультуры: лексикой, модой, музыкой и т. п. Появление в жизненном пространстве взрослых нового – слов, одежды, песен – ярко свидетельствует об их старении и как бы символизирует конечность их жизни. Поэтому чувствующие себя не реализованными в семейном или профессиональном плане родители будут испытывать тревогу при всяком соприкосновении с элементами жизни нового поколения.

«Их музыка – полная чушь. Как можно одни стуки слушать? И слов не слышно. Вот у нас песни были другие: хорошие и добрые».
(Вера Григорьевна, мать пятнадцатилетнего Артема.)

«Не знаю, но мне почему-то жаль, что не вернуть того розовощекого мальчугана, который гонял на велосипеде по двору. В последнее время чувствую, что старею рядом с ним, так как он такой молодой, у него увлечения, которых я не понимаю. Но я рада, что он растет порядочным молодым человеком. Мы все-таки воспитали в нем чувство ответственности за свои поступки, порядочность и нравственные начала».
(Ирина Сергеевна, мама семнадцатилетнего Виктора.)

Второе – это возможность актуализации чувства сексуальной неполноценности родителей в случае нереализованности их в сексуальной сфере. Внешне это будет проявляться в резких агрессивных реакциях при всяком соприкосновении с проявлениями подростковой сексуальности.

«Ужас какой, как-то пришла домой пораньше, а там моя Ленка с парнем целуются. Ну, я их обоих из дома вышвырнула. Как я могу терпеть в собственном доме такой разврат?! Мы такими не были. Мы, даже когда спектакли в школе ставили, через платочек целовались. Все было как-то целомудренно, а теперь кругом разврат».
(Ольга Анатольевна, мать шестнадцатилетней Лены.)

Третье – это приближение кризиса «середины жизни», сопровождающееся депрессивными настроениями. Родители, переживающие его особо остро, с трудом могут оказывать эмоциональную поддержку детям, переживающим собственный кризис. Более того, поскольку наличие кризиса у себя многие родители склонны отвергать, то они будут проецировать его на подростка, приписывая ему причины своего депрессивного настроения. Имеется в виду, что происходит своеобразное перекладывание на подростка ответственности за собственные эмоциональные трудности.

«Устала, ничего не радует. Как вол работаю. А от него (сына) никакой благодарности. Не понимает, с каким трудом я его поднимаю. Из-за него из сил выбиваюсь».

(Елена Валерьевна, мать пятнадцатилетнего Валерия.)

Четвертое – возможность переноса на ребенка нарушенных отношений с партнером противоположного пола. Чаще это случается, если подросток напоминает его внешне или какими-либо чертами характера.

«Мама ругает меня постоянно, даже если я не виновата, а моих старших сестер – никогда. Мне кажется, что она меня не любит. Почему? Потому что я похожа на папу. Вот старшая, Настя, похожа и на маму, и на папу. Но больше всего она любит среднюю, Сашику. Она похожа на маму. А я всегда напоминаю ей папу. Как будто она меня винит в том, что его нет с нами».

(Оксана, 13 лет.)

Необходимо остановиться также на следующем возможном явлении. Это появление у родителей чувства гнева в отношении своего ребенка. Точнее говорить не о его первичном возникновении, а о выходе на поверхность и некотором осознании. Это вызвано, с одной стороны, тем, что у нас в культуре чувствовать гнев в отношении маленького ребенка считается постыдным, а в отношении взрослого – обычным. С другой стороны, став взрослым, ребенок перестает умилять и радовать своей «маленькостью». Имеется в виду то, что во внешности подростка пропадают «детские» черты, которые инстинктивно притягивают к себе взрослых. Действительно, чем меньше ребенок, тем больше он привлекает и умиляет окружающих. Это используют художники, разрабатывающие детские игрушки. У подростка последние внешние проявления детскости сходят на нет.

Однако не всегда осознанное чувство гнева, появившееся у родителей, может вызвать их эмоциональное отстранение от своего ребенка. Иногда это приводит и к отчуждению подростка от родителей.

«Они оставляют мои проблемы только мне. Однажды я подслушала разговор своей матери с подругой по телефону... Она (мать) сказала, что я для нее обуза. В этот момент я хотела умереть, но об услышанном ей не рассказала».

(Лиза, 16 лет.)

Таким образом, психологу, работающему с проблемами нарушения взаимоотношений между подростками и родителями, необходимо держать в поле зрения трудности обеих сторон. Понимать, что родители не просто не хотят действовать адекватно ситуации, но чаще всего не могут этого сделать.

Итак, если существует такое огромное количество трудностей в общении между подростками и родителями, то какое общение между ними можно считать оптимальным, и возможно ли оно вообще?

Как нам представляется, оптимальным нельзя считать общение без конфликтов. Наоборот, оно будет свидетельствовать о задержке процесса отделения подростка от семьи. Оптимальным является общение кризисное, если понимать кризис как дуальное явление, представляющее, с одной стороны, опасность, трудность движения и развития, а с другой – пробуждение новых возможностей, раскрытие новых внутренних измерений. Однако если рассматривать общение подростка с родителями как кризисное, то необходимо ожидать отражения в нем первого этапа любого кризиса – периода разрушения. В это время происходит ломка привычных стереотипов общения, его форм, его содержания. Казалось бы, понятно, что ника-

кое подлинное созидание невозможно без разрушения старого, без символической смерти прошлого опыта. Но старое, хотя и не приносящее удовлетворения сегодня, часто кажется надежнее и безопаснее нового. Кроме того, в отличие от древних культур современное общество построено на отрицании смерти, то есть о ней не принято думать, говорить, помнить. Человек живет так, как будто он убежден в своей бессмертии. Но когда происходит ломка, отмирание некоторых естественных способов видения мира, познания самих себя и отношения к окружающему – это порой весьма схоже со смертью.

Возможно, отрицание смерти культурой в целом приводит к тому, что людьми недооцениваются и периоды кризисов, порождающие разрушения. Э. Иоманс пишет, что люди должны понять: маленькие смерти необходимы, они являются неотъемлемой частью жизни и неотделимы от нее. Поэтому большинство современных родителей и подростков пытаются построить, казалось бы, новые взаимоотношения, оставаясь при этом на старых позициях: подросток – на детской, родитель – на опекающе-запретительной. При этом подросток отстаивает свои взрослые права, используя инфантильные средства: крики, плач, обиды и т. п. Родители продолжают применять те же воспитательные воздействия, которые были эффективными в прошлом. Таким образом, обеим сторонам необходимо разрешить символически «умереть» старым формам общения, несмотря на то что этот процесс может быть достаточно трудным и болезненным. И тогда общение приобретет новое качество. Оно станет действительно свободным, полным любви, а не скрытой или открытой ненависти. Родители смогут получать от подростка поддержку и стимул к собственному развитию. И сами сумеют оказать на подростка позитивное воздействие, в котором можно выделить два основных направления. Первое – это содействие формированию самостоятельности как предпосылки принятия ответственности за свою жизнь на самого себя. Второе – это содействие формированию эго-идентичности через предоставление подростку образца для идентификации, с одной стороны, и оказание поддержки его временно ослабевшему – с другой.

Глава 2

Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки подростков

В подростковом возрасте, как мы убедились, может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье, а затем определить групповые и индивидуальные формы психологической поддержки подростков.

Прежде всего необходимо соотнести понятие психологического здоровья со смежными понятиями: здоровьем в целом и психическим здоровьем.

Основываясь на существующих определениях здоровья, можно понимать его как динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором человек полноценно выполняет свои социальные функции. Тогда психическое здоровье как элемент здоровья – это совокупность психических характеристик, обеспечивающих это динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций. Имеется в виду, что психически здоровый человек будет в целом адаптирован к социуму и сможет успешно функционировать в нем.

Что понимать в этом случае под психологическим здоровьем? Известно, что психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности. Оно отражает особенности ее генезиса и психического развития. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определении его должна быть заложена возможность развития на всем протяжении жизненного пути человека. Кроме того, в него необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными аспектами внутри человека: рациональными и эмоциональными, психическими и телесными, разумом и интуицией и т. п. Исходя из этих рассуждений, психологическое здоровье можно определить как *динамическую совокупность психических свойств*, обеспечивающих:

а) гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;

б) возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

Уточним понятие «развитие». Прежде всего следует подчеркнуть его отличие от понятия «изменение». Развитие предполагает не только отсутствие застоя и движение (что подразумевает «изменение»), но и наличие цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. Безусловно, вопрос о цели развития человека сегодня является одним из наиболее спорных и решается по-разному в зависимости от принадлежности авторов к той или иной психологической школе. Возможно, этот вопрос выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисциплинарном контексте. Мы полагаем, что в качестве цели развития можно принять выполнение человеком своей жизненной задачи. Под последней мы понимаем нахождение своего уникального пути, следуя которым, удастся добиться реализации собственных возможностей для обеспечения прогресса на Земле в целом.

Таким образом, становится понятным, что ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, – это *гармония* человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.

Основываясь на взглядах психологов гуманистического направления, а также на собственном опыте практической работы с людьми разного возраста, мы можем заключить, что

обобщенная модель психологического здоровья должна включать аксиологический, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный компоненты.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями Я самого человека и Я других людей. Он предполагает осознание человеком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, единство со всей полнотой мира. Из этого вытекает наличие позитивного образа Я, то есть абсолютное *принятие человеком самого себя* при достаточно полном знании себя, а также и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п., и вытекающее из этого глубокое убеждение в ценности человеческой жизни как таковой. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало» (даже если оно не сразу заметно), по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом так же, как и в себе.

Инструментальный компонент отражает владение рефлексией как средством самопознания, наличие способности концентрировать сознание на самом себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Этому соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, то есть потребности в самоизменении и личностном росте. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свою жизнь и становится «автором собственной биографии».

Типология нарушений психологического здоровья детей и факторы риска

Безусловно, для эффективной организации психологической поддержки надо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей и типологию этих факторов.

Для начала, однако, необходимо остановиться на обсуждении вопроса о том, какого ребенка можно считать нормальным. Проблема нормы является одной из сложнейших в психологии и смежных науках (психиатрии, медицине) и далека сегодня от своего однозначного решения, может быть, потому, что определяется множеством социальных и культурных факторов. Поэтому предварим обсуждение этого вопроса кратким историческим обзором динамики понятия «нормального детства».

Исторически понятие детства связывается не с биологическим состоянием незрелости, а с определенным социальным статусом, то есть с кругом прав и обязанностей, с набором доступных для человека видов и форм деятельности и т. д. Социальный статус ребенка не всегда был таковым, каким мы можем наблюдать его сейчас. Р. Зидер пишет, что «детство крестьян (и сельских низов) в XVIII–XIX вв. было прямой противоположностью детству в современных индустриальных обществах» (1997, с. 36), а по мнению Ф. Арьеса, вплоть до XIII в. «никто, очевидно, не считал, что ребенок заключает в себе человеческую личность» (1999, с. 16). Есть мнение, что подобное равнодушное отношение к ребенку и безразличие по отношению к детству в целом являются следствием демографической ситуации того времени, то есть высокой рождаемости и большой детской смертности. Мы же полагаем, что оно также зависит от культурно-духовного уровня развития общества.

На данный момент наблюдается повышение социального статуса ребенка и детства в целом, увеличивается продолжительность детства, а вместе с этим усиливаются требования к ребенку и контроль над ним. Возрастают требования к его личности, умениям, знаниям и

навыкам. Так, значительно изменилась учебная программа, многое из того, что раньше дети изучали в 5–6 классах, теперь изучают во 2–3. Повсеместно распространилось раннее обучение детей с 3-летнего возраста. Существует литература с развивающими программами для младенцев. Таким образом, можно сделать вывод, что одной из тенденций развития нормы в детстве является ее сужение, то есть появление личностных и познавательных «рамок», нормативов, которым ребенок обязан соответствовать, причем это соответствие контролируется окружающими взрослыми: педагогами, психологами, родителями через различные формы тестирования, собеседования и т. п.

При этом, с другой стороны, современная европейская педагогика придает большое значение детской индивидуальности. Воспитание, при котором ребенок выступал как объект соответствующих воздействий, уходит на задний план, уступая место субъект-субъектным отношениям, где ребенок является активным и действующим началом, способным изменять себя и окружающий мир. Все чаще звучат слова о ценности индивидуальных характеристик ребенка, о необходимости развития его собственного неповторимого потенциала. Появился даже такой термин, как «лично-ориентированное обучение», то есть обучение, опирающееся на индивидуальные особенности ребенка.

Кроме того, на понимание нормы развития в детстве оказывает влияние характерное для современного европейского общества изменение полоролевого стереотипа, то есть ослабление поляризации стереотипов маскулинности и фемининности в целом. Как известно, резкие социальные перемены привели к гибели патриархальной семьи, власть мужчины пошла на убыль, а вместе с тем изменилось положение женщины в социальной структуре общества. Возрастает спрос на женскую рабочую силу, что влечет за собой и изменение представлений о «естественном» разделении мужских и женских обязанностей в семье. Изменения в иерархии норм повлекли за собой изменения в процессе воспитания разнополых детей. Так, современные нормы не предполагают жесткого закрепления полоролевых функций, соответственно, традиционные нормы воспитания мальчика и девочки постепенно уступают место современным, более гибким.

В итоге наблюдается расширение нормы: внимание к детской индивидуальности, смягчение полоролевых стереотипов и появление новых аспектов социализации мальчиков и девочек.

Таким образом, можно заключить, что норма на данный момент развивается из противоречия между ослаблением требований к ребенку, с одной стороны, и ужесточением – с другой. Иначе говоря, наблюдается расширение границ нормы и ее сужение.

Кратко коснувшись основных тенденций развития нормы в историческом контексте, разведем понятия нормы психического и психологического здоровья.

Норме психического здоровья должно соответствовать отсутствие патологии, то есть симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Для психологического здоровья норма – это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать развитию общества. Норма, таким образом, – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Следует также отметить, что альтернатива норме в случае психического здоровья – это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – отнюдь не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Поскольку теоретической основой психологической коррекции является психология развития, то и в решении проблемы нормы необходимо обратиться к ее положениям.

Вспомним, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит все уровни развития психики и сознания и заключается в качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает прежде всего гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Следует особо отметить, что соотношение между приспособляемостью к среде и приспособлением среды не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека. Если для младенца гармонией можно считать приспособление среды в лице матери к его потребностям, то чем старше он становится, тем более необходимым становится приспособление его самого к условиям среды. Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется тем, что начинают преобладать процессы приспособления к среде, происходит освобождение от инфантильного «мир должен соответствовать моим желаниям». И человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между приспособлением и изменением внешней ситуации.

Основываясь на таком понимании нормы, как динамическая адаптация, можно заключить, что нормальному развитию соответствует отсутствие деструктивного внутриличностного конфликта. Остановимся на этом подробнее. Общеизвестно, что внутриличностный конфликт характеризуется нарушением нормального механизма адаптации и усилением психологического стресса. Для разрешения конфликтов используется огромное количество разных способов. Предпочтение того или иного способа определяется полом, возрастом, личностными особенностями, уровнем развития, преобладающими принципами наивной семейной психологии индивида. По типу разрешенности и характеру последствий конфликты могут быть конструктивными и деструктивными.

Конструктивный конфликт является одним из механизмов развития личности ребенка, приобретения новых черт, интериоризации и сознательного принятия моральных ценностей, приобретения новых адаптивных умений, адекватной самооценки, самореализации, а также выступает в качестве источника положительных переживаний. В частности, М. Кляйн отмечает, что «конфликт и потребность в его преодолении – это фундаментальные элементы творчества» (1997, с. 25). Поэтому столь популярные сегодня идеи по поводу необходимости абсолютного эмоционального комфорта полностью противоречат закономерностям нормального развития ребенка.

Деструктивный конфликт перерастает в жизненные кризисы и ведет к развитию невротических реакций, угрожает эффективности деятельности, тормозит развитие личности, является источником неуверенности и нестабильности поведения, приводит к формированию устойчивого комплекса неполноценности, потере смысла жизни, деструкции существующих межличностных отношений, агрессивности. Деструктивный конфликт неразрывно связан с невротической тревогой, причем эта взаимосвязь двусторонняя. При постоянном неразрешимом конфликте человек может вытеснить из сознания одну сторону этого конфликта, и тогда появляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувство беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще более усиливает психологический конфликт. Таким образом, сильное и стойкое повышение уровня тревоги, то есть тревожность ребенка, является показателем наличия деструктивного внутреннего конфликта, нарушения психологического здоровья. Однако необходимо иметь в виду, что тревога не всегда проявляется явно и нередко обнаруживается только при глубоком изучении личности ребенка.

Вернемся к деструктивному внутреннему конфликту и причинам его появления. Ряд авторов считают, что определяющими в возникновении и содержании внутреннего конфликта ребенка являются трудности, возникающие на разных стадиях созревания его Я. При этом развитие на этих стадиях понимается в русле теории Э. Эриксона. Если в младенчестве не формируется базовое доверие к окружающему миру, это приводит к возникновению страха внешней агрессии. Несформированная в раннем возрасте самостоятельность (Я сам) может явиться причиной страха независимости и, соответственно, стремления к зависимости от мнения, оценок

окружающих. Отсутствие инициативности, истоки которой берут начало в дошкольном возрасте, обуславливает появление страха новых ситуаций и самостоятельных действий. Однако другие теоретические и практические исследования утверждают, что то или иное нарушение развития может быть скомпенсировано при адекватном воздействии и помощи со стороны взрослых.

В то же время в некоторых ситуациях происходит резонанс между нарушениями развития на детских стадиях и неблагоприятными влияниями внешней среды, то есть совпадение содержания конфликта, вызываемого внешними факторами, с содержанием уже имеющегося. Тем самым осуществляется усиление внешними факторами внутренних трудностей ребенка и их последующее закрепление. Таким образом, именно резонанс можно считать определяющим в возникновении и содержании внутреннего конфликта ребенка.

Какие внешние причины можно назвать факторами риска в плане возникновения резонанса? Мы полагаем, что для дошкольников определяющей является семейная ситуация, поскольку влияние детского сада ею опосредуется. К примеру, ребенок, даже абсолютно неуспешный в детском саду, при поддержке семьи и создании ситуаций успеха в других областях может не испытывать внутреннего конфликта, связанного с теми или иными трудностями в саду.

Соответственно все семейные факторы риска можно условно разделить на три группы:

- нарушения психологического здоровья самих родителей (их повышенная тревожность или эмоциональная холодность);
- неадекватный стиль воспитания ребенка (гиперопека или сверхконтроль);
- нарушения механизмов функционирования семьи (конфликты между родителями или отсутствие одного из родителей).

Впрочем, следует подчеркнуть, что неблагоприятное влияние на психологическое здоровье ребенка оказывает не сама актуальная или прошлая семейная ситуация, но субъективное восприятие ее ребенком, его отношение к ней. Ряд авторов описывают так называемых неуязвимых, или жизнестойких детей, выросших в трудных условиях, однако сумевших состояться в жизни. Почему же объективно неблагоприятная ситуация не оказала на них негативного влияния? Было проведено достаточно глубокое изучение личностных особенностей молодых незамужних беременных женщин. Все они выросли в ситуации материнского и отцовского отвержения, некоторые из них подвергались сексуальному и физическому насилию. Однако часть женщин продемонстрировала очень высокий уровень тревоги, другая – низкий, адекватный ситуации, причем вторая группа отличалась от первой тем, что они принимали свое прошлое как объективный факт, а родителей – как реальных фигур, которые таковы, какие они есть. Можно сказать, что у них отсутствовал разрыв между субъективными ожиданиями и объективной реальностью. Таким образом, вторая группа женщин отличалась от первой не прошлым опытом, а отношением к нему. Мы полагаем, что эти выводы можно распространить и на детей. Неблагоприятная семейная ситуация будет негативно влиять на ребенка только в том случае, если она субъективно воспринимается им как неблагоприятная, если она служит источником страдания, чувства ревности или зависти к окружающим. К сожалению, влияние зависти на развитие ребенка недостаточно исследовано, однако нужно иметь в виду, что роль ее очень велика.

Обсудив условность понятия «неблагоприятная семейная ситуация», вернемся к явлению резонанса между содержанием внутреннего конфликта, появившегося на той или иной стадии развития, и содержанием конфликта, вызываемого актуальной семейной ситуацией.

Если внутренний конфликт имеет своим источником проблемы *младенчества*, то есть формирование недоверия к окружающему миру, то резонанс – усиление и закрепление внутреннего конфликта – будет вызываться наличием высокого уровня тревоги у самих родителей. При этом внешне это может проявляться как повышенное беспокойство родителей по

поводу ребенка (здоровья, учебы и т. п.) или как тревога в связи со своей профессиональной деятельностью, взаимоотношениями друг с другом, ситуацией в стране. Дети в этом случае отличаются выраженным чувством незащищенности, ощущением небезопасности окружающего мира. Усиливают его педагоги, обладающие этим же чувством. Но они, как правило, прячут его под маской авторитарности, иногда доходящей до открытой агрессии.

Если внутренний конфликт сформировался в *раннем возрасте (1–3 года)*, то есть у ребенка не появилась автономная позиция, то к резонансу приведет гиперопека и сверхконтроль, имеющийся в актуальной семейной ситуации. Под автономной позицией понимается формирование потребности и умения чувствовать, думать, действовать самостоятельно. Ребенок с таким внутренним конфликтом будет страдать от чувства несвободы, необходимости соответствовать требованиям окружения и в то же время, будучи зависимым от окружения, избегать проявления самостоятельных действий. Усиливают это, как и в предыдущем случае, педагоги, сами имеющие тот же внутренний конфликт. Понятно, что внешне они научились его не проявлять, хотя их стремление быть первыми, лучшими, а также супераккуратность, повышенная ответственность и чувство времени могут свидетельствовать о наличии проблем, берущих начало в раннем детстве.

В *дошкольном* возрасте ребенок проходит через нормативный эдипов конфликт, важный для личностного развития. Мальчики направляют большую часть нежных «обладательных» стремлений на мать, девочки – на отца, соответственно, однополый родитель становится соперником. При благоприятных обстоятельствах эдипов конфликт завершается идентификацией с эдиповым соперником, обретением спокойствия и формированием сверх-Я. Особенно важно, что в процессе идентификации с родителями ребенок включает сильное Я родителей в свое, еще неокрепшее, и тем самым существенно его укрепляет.

Можно утверждать, что для ребенка-дошкольника семейные взаимоотношения имеют особую важность. Конфликты, развод родителей или уход из жизни одного из них могут привести к нарушению эдипова развития. Так, в случае развода родителей или конфликтов между ними он заменяется на конфликт лояльности. Как указывает Г. Фигдор в книге «Дети разведенных родителей...» (1995), конфликт лояльности заключается в том, что ребенок вынужден выбирать, на чьей стороне он находится: на маминой или на папиной. И если он проявляет любовь к одному из родителей, под угрозой оказываются его отношения с другим. Следствием конфликта лояльности может явиться развитие тех или иных невротических симптомов: страхов или фобий, сильно выраженной общей готовности к реагированию, излишней покорности, недостаточности фантазирования и т. п. При этом ребенок чувствует свою ненужность, покинутость, поскольку переживание родителями супружеских конфликтов отвлекает их внимание от эмоциональных трудностей ребенка. Более того, нередко нарушения в развитии ребенка в той или иной степени используются родителями в ссорах. А его душевные страдания вменяются в вину друг другу. Возможен несколько иной вариант, когда родители частично переносят на ребенка свои негативные чувства к партнеру и тем самым превращают отношения в довольно противоречивые, имеющие существенный агрессивный компонент. Необходимо отметить, что конфликты между родителями или развод далеко не всегда имеют такие выраженные неблагоприятные последствия, а только тогда, когда родители (бессознательно или осознанно) привлекают детей в качестве союзников в борьбе друг против друга. Иногда к такому же итогу приводит рождение в семье второго ребенка, в особенности если до этого старший являлся кумиром семьи. Таким образом, преобладающим у ребенка в этой ситуации является *чувство одиночества*.

Хотя оно нередко возникает у дошкольника и в полной семье, если у него нет возможности вступать с родителями в эмоционально близкие отношения. Причиной этого может быть сильная занятость родителей или стремление заниматься собственной жизнью. Достаточно часто такой ребенок живет рядом с эмоционально холодной матерью, замкнувшейся в соб-

ственном одиночестве. Нередко такую семью дополняет одинокий отец. По сути дела, одинокий ребенок страдает от отсутствия сопричастности к людям, поэтому ощущает свою слабость и малоценность.

Один и тот же внутренний конфликт по-разному проявляется внешне в зависимости от стиля поведения ребенка в конфликте.

Современные исследователи выделяют *два основных деструктивных стиля поведения в конфликте*: пассивный и активный. Пассивный стиль поведения характеризуется стремлением ребенка приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность проявляется в его ригидности, в результате чего ребенок пытается полностью соответствовать желаниям окружающих. Ребенок с преобладанием активных средств, наоборот, использует активно-наступательную позицию и стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. От чего зависит выбор ребенком активных или пассивных средств? По мнению Л. Крейслера, «пара “активность – пассивность” появляется на сцене уже в первый период жизни» (см. Мать, дитя, клиницист, 1994, с. 137), то есть даже младенцев можно различить по преобладанию активного или пассивного поведения. Более того, уже в младенчестве дети с линией активности и линией пассивности проявляют различные психосоматические симптомы, например, пассивные дети склонны к пассивным формам тучности. Можно предположить, что склонность ребенка к активным или пассивным средствам во многом определяется темпераментными особенностями, закрепленными, естественно, условиями развития.

Конечно, ребенок может в разных ситуациях использовать и тот и другой стиль, например, в детском саду и дома. Поэтому можно говорить лишь о преобладающем стиле поведения для конкретного ребенка. Но условное отнесение поведения ребенка в конфликте к пассивному или активному стилю удобно, поскольку дает возможность выйти на поведенческие проявления внутреннего конфликта. Кроме того, основываясь на стиле поведения в конфликте и его содержании, можно составить классификацию нарушений психологического здоровья детей.

Классификация нарушений психологического здоровья по поведенческим признакам

Время появления проблем развития	Личностные нарушения	Нарушения поведения	
		Активная форма	Пассивная форма
Младенчество	Чувство незащищенности	Защитная агрессивность	Страх
Ранний возраст	Чувство несвободы, зависимости	Деструктивная агрессивность	Социальные страхи
Дошкольный возраст	Чувство одиночества	Демонстративная агрессивность	Страх самовыражения
Подростковый возраст	Чувство неполноценности	Компенсаторная агрессивность	Страх взросления

Рассмотрим подробно каждое из нарушений психологического здоровья, представленных в данной схеме.

Так, если следствием резонанса проблем развития в *младенчестве* и актуальной тревогой родителей является закрепление у ребенка чувства опасности, страха окружающего мира, то при наличии у ребенка активной позиции в поведении отчетливо проявится *защитная агрессивность*. Поясним, что будем понимать под ней – разведем это понятие с понятием

нормативной агрессивности. Прежде всего стоит отметить, что агрессия традиционно рассматривается как состояние, поведение, черта личности. Агрессивное поведение и состояние присущи всем людям и являются необходимым условием жизнедеятельности. Если говорить о детях, то в некоторые возрастные периоды – раннем и подростковом возрастах – агрессивные действия считаются не только нормальными, но и в определенной степени необходимыми для становления самостоятельности, автономности ребенка. Полное отсутствие агрессивности в эти периоды может быть следствием тех или иных нарушений развития, например, вытеснения агрессивности или формирования реактивных образований, к примеру, подчеркнутой миролюбивости. Агрессивность, необходимую для обеспечения развития ребенка, принято называть *нормативной*.

Ненормативная агрессивность, то есть склонность ребенка к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам. В зависимости от причин несколько различаются и формы ее проявления.

Защитной называется агрессивность, основной причиной которой является нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией. Основная функция агрессии в этом случае – защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным. Поэтому у таких детей в той или иной форме присутствует страх смерти, который они, как правило, отрицают.

Итак, мы рассмотрели детей, которые активно используют агрессивное поведение как защитный механизм для противостояния чувству опасности, страху окружающего мира. Если же у детей преобладают пассивные формы реагирования на окружающую действительность, то в качестве защиты от чувства опасности и возникающей при этом тревоги ребенок демонстрирует различные *страхи*. Маскировочная функция детских страхов подробно описана. Их иррациональный и непредсказуемый характер можно объяснить, если допустить, что многие из так называемых страхов представляют собой не страх как таковой, но скорее объективацию скрытой тревоги. Действительно, часто можно наблюдать, что ребенок боится не тех животных, которые его окружают, а льва, тигра, которых видел только в зоопарке, да и то за решеткой. Более того, становится понятным, почему снятие страха одного объекта, например, волка, может привести к появлению другого: устранение объекта не ведет за собой устранения причины тревоги. Усугублению ситуации содействует наличие повышенного уровня тревоги и страхов у самих родителей. Приводятся данные, свидетельствующие о закреплении детских страхов родительскими. Одно из исследований показало, что коэффициент корреляции между выраженными детскими страхами и страхами матери составляет 0,667. Было выявлено, что в случае наличия страхов у ребенка, дети, живущие в одной с ним семье, чаще всего тоже подвержены страхам. Но более всего подвержены влиянию родительских страхов дети, находящиеся с ними в симбиотических отношениях (полной эмоциональной слитности). В этом случае ребенок играет роль «эмоционального костыля матери», то есть помогает компенсировать ей те или иные собственные внутренние конфликты. Поэтому симбиотические отношения, как правило, достаточно устойчивы и могут сохраняться не только у детей, но и в более поздних возрастах: подростковом, юношеском и даже у взрослых.

Перейдем к обсуждению нарушений психологического здоровья, истоки которых лежат в *раннем возрасте*. Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в активном варианте у него проявляется *демонстративная агрессивность*, в пассивном – *социальные страхи*: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. При этом для обоих вариантов характерно наличие проблемы проявления гнева, поскольку ее истоки также относятся к раннему возрасту. Ввиду особой важности рассмотрим эту проблему подробнее.

Как известно, в раннем возрасте агрессивные действия являются для ребенка не просто нормальной, но особо важной формой активности, являющейся предпосылкой его последую-

щей успешной социализации. Агрессивные действия ребенка – это сообщение о своих потребностях, заявление о себе, установление своего места в мире. Однако сложность состоит в том, что первые агрессивные действия направляются на мать и близких людей, которые нередко из самых лучших побуждений не допускают их проявления. И если ребенок столкнется с неодобрением проявлений своего гнева, отвержением и тем, что он считает потерей любви, он будет делать все, чтобы избежать открытого проявления гнева. В этом случае невыраженная эмоция, как пишет В. Оклендер (1997), остается внутри ребенка, как камень преткновения, мешая здоровому росту. Ребенок привыкает жить, систематически подавляя свои эмоции. При этом его Я может стать настолько слабым и диффузным, что ему будет требоваться постоянное подтверждение собственного существования. Дети с активным стилем поведения все-таки находят косвенные способы проявления агрессии, с тем чтобы все-таки заявить свою силу и индивидуальность. Это могут быть насмешки над окружающими, побуждение к агрессивным действиям других, воровство или внезапные вспышки ярости на фоне общего хорошего поведения. Основная функция агрессии здесь – это стремление заявить о своих желаниях, потребностях, выйти из-под опеки социального окружения. А основная форма – разрушение чего-либо, это позволяет назвать такую агрессивность деструктивной.

Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в пассивном варианте он проявляет в различных формах социальные страхи: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. И это понятно. Дети с пассивным стилем поведения в конфликте не имеют возможности проявлять чувство гнева. Чтобы защититься от него, они отрицают само наличие у себя этого чувства. Но с отрицанием чувства гнева ими отрицается часть самих себя. Дети становятся робкими, осторожными, угождают окружающим, чтобы услышать слова поощрения. Более того, у них пропадает способность различать истинные мотивы своего поведения (вызвано оно своими желаниями или желаниями окружающих). В некоторых случаях исчезает сама возможность хотеть чего-либо, действовать по собственному желанию. Понятно, что фокусируются детские трудности в социальных страхах: не соответствовать установленным нормам, требованиям значимых взрослых.

Перейдем к обсуждению нарушений психологического здоровья, истоки которых лежат в *дошкольном возрасте*. Как мы упоминали, в это время для ребенка особо значимы стабильные внутрисемейные отношения. В конфликте дети с активным стилем реагирования могут использовать различные способы получения негативного внимания, иногда прибегая для этого к агрессивным действиям. Но цель их в отличие от уже описанных нами вариантов – не защита от окружающего мира и не причинение вреда кому-то, а привлечение внимания к себе. Поэтому такую агрессивность можно назвать демонстративной. В связи с демонстративной агрессивностью можно вспомнить работу Р. Дрейкурса (см. Помощь родителям в воспитании детей, 1992), в которой он описывает четыре цели плохого поведения детей. Первая цель плохого поведения из выделяемых Р. Дрейкурсом – получение внимания – вполне могла бы быть названа демонстративной агрессивностью. Как отмечает Р. Дрейкурс, ребенок ведет себя так, что у взрослых (педагогов, психологов, родителей) создается впечатление, что ребенок хочет, чтобы абсолютно все внимание было сосредоточено на нем. Если же внимание взрослых отвлекается от него, за этим следуют различные бурные проявления эмоций (выкрикивания, вопросы, нарушение правил поведения, кривлянье и т. п.). Жизненный стиль таких детей основан на тезисе: «Мне будет хорошо, только если меня будут замечать. Если меня замечают, значит, я существую». Иногда дети привлекают к себе внимание и без агрессивности. Это может быть стремление нарядно одеться, ответить первым у доски или даже использовать такие социально неодобряемые действия, как воровство и лживость. В этой же ситуации дети с пассивным стилем поведения в конфликте действуют противоположным способом. Они замыкаются в себе, отказываются говорить со взрослыми о своих проблемах. При внимательном наблюдении за ними можно заметить существенные изменения в их поведении, хотя родители обра-

щаются за помощью только в том случае, когда у ребенка появляются уже те или иные невротические или психосоматические проявления или ухудшается успеваемость в школе. При длительном пребывании ребенка в этом состоянии у него формируется страх самовыражения, то есть боязнь показать окружающим свои истинные чувства. Взрослые недооценивают негативное воздействие данного страха на развитие ребенка. Возможно, это объясняется недооценкой значения непосредственности самовыражения в нашей культуре в целом. Некоторые терапевтические школы в работе со взрослыми уделяют особое внимание помощи в становлении их спонтанности, непринужденности, свободы выражения своего Я. Это необходимо, поскольку как следствие заблокированности или ограниченности самовыражения у человека может развиться чувство собственной ничтожности, ослабеть его Я. Как правило, через некоторое время становятся заметными телесные изменения: скованность движений, монотонность голоса, избегание контакта глаз. Ребенок как бы пребывает все время в защитной маске.

Рассмотрим нарушения психологического здоровья у детей подросткового возраста.

Часто истоки проблем подростка лежат в младшем школьном возрасте, и в подростковый возраст он вступает с выраженным чувством собственной неполноценности. В этом случае в активном варианте он будет стремиться компенсировать это чувство через проявление агрессии по отношению к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники и в некоторых случаях даже родители и педагоги. В этом случае агрессия чаще всего проявляется в косвенной форме, то есть в виде насмешек, издевательств, использовании ненормативной лексики. Основная цель этого – унижение другого человека, и негативная реакция окружающих только усиливает стремление подростка к таким действиям, поскольку служит для него доказательством собственной полноценности. Такой подросток демонстрирует компенсаторную агрессивность, которая позволяет ему в момент ее проявления почувствовать собственную силу и значимость, поддержать чувство собственного достоинства. Можно предположить, что в основе многих форм асоциального поведения лежит именно компенсаторная агрессивность. Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму страха взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

Итак, мы рассмотрели основные варианты нарушений психологического здоровья детей, для полноты картины расширив нашу схему включением в нее подростков. Еще раз подчеркнем, что у ребенка может присутствовать сразу несколько нарушений, а это затрудняет их различение.

Рассмотрели мы также и факторы риска нарушений психологического здоровья. Попробуем пофантазировать. Что, если ребенок вырастет в абсолютно комфортной среде? Наверное, он будет абсолютно психологически здоровым? Какую личность мы получим в случае полного отсутствия внешних стрессогенных факторов? Опасаемся, что довольно скучную, малоинтересную и к тому же абсолютно нежизнеспособную.

В целом же можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внешних и внутренних факторов, причем внешние факторы не только могут преломляться через внутренние, но и в чем-то зависят от них. Например, если ребенок в ответ на обиду всегда бросался на обидчика с кулаками и начинал драку, то в этом случае он может среагировать конструктивно и блокировать тем самым конфликт в самом начале.

Еще раз подчеркнем, что для формирования психологически здоровой личности необходим опыт борьбы, увенчавшейся успехом.

Определив содержание понятия психологического здоровья и его структуру, а также типологию нарушений, можно перейти к обсуждению организации психологической поддержки.

Поскольку подростковый возраст является критическим периодом в жизни человека, а современное общество не имеет инициационных обрядов, помогающих его успешному прохождению, необходимо включение подростков в групповые занятия психо-профилактической направленности.

Глава 3

Формы и содержание групповой психологической поддержки

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а с другой – выполнение возрастных задач развития. Основные направления групповой работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает прежде всего развитие умения сделать выбор, готовности нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление отличается своим наполнением для учащихся разных классов, но в целом оно обеспечивает формирование к концу подросткового возраста эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович). При этом под эго-идентичностью, согласно Э. Эриксону, понимается ощущение собственной целостности, активности и жизненной силы, осознание собственной ценности и компетентности. Половая идентичность – это представление о своем полоролевом поведении. Личностное самоопределение, по мнению Л.И. Божович, связано с формированием внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего. Оно предполагает сформированность у старших подростков определенной смысловой системы представлений о мире и самом себе, постановку вопроса о смысле собственного существования, а также выбор профессии.

Рассмотрим основные методические средства, используемые при разработке программы групповых занятий.

Психологическая информация

Для подростков начиная с 6-го класса достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе. Кроме того, такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, а следовательно, позволяет тревожным подросткам чувствовать себя в безопасности, воспринимать ситуацию как подконтрольную. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой. Необходимость ведения записей в тетради позволяет улучшить дисциплину на занятии, а также дает возможность вернуться к ранее рассмотренным вопросам.

Интеллектуальные задания

Эти задания полезно давать в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее.

Обычно мальчики проявляют меньший, чем девочки, интерес к занятиям. Игровая форма заданий позволяет им активно включиться в происходящее. Важно также отметить,

что интеллектуальные задания как форма работы являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Приведем примеры таких заданий.

«Найди слово». Подростки должны найти лишнее слово: страх, злость, ненависть (страх); страх, беспокойство, злость (злость); доброта, спокойствие, доверие (спокойствие).

«Психологические примеры». Дети говорят о том, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предлагают свой вариант «решения» какого-либо примера (понятно, что вариантов решения может быть несколько).

Зависть + Высокомерие = **Одиночество**;
Доверие + Хорошее Настроение = **Счастье**;
Неуверенность + Тревога = **Злость**.

«Самое длинное». Подросткам предлагается составить самое длинное предложение со словом «воля», затем со словом «терпение» и, наконец, со словом «сочувствие».

Ролевые методы

Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Основные нарушения ролевого развития у детей и подростков: ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность – неумение принимать ту или иную роль, отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие негативных ролей, например, «козел отпущения» или «классный шут».

Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте.

Ролевые методы можно разделить на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов) и ролевые ситуации.

С подростками чаще работают с помощью метода принятия ролевых образов: социальных и семейных ролей (учителя, директора, друзей и недругов, мамы, бабушки и т. п.), образов неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т. п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с положениями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Приведем примеры упражнений из этой группы.

«Беседа». Подростки делятся на пары, каждой из которых нужно организовать диалог на разные темы из роли взрослых, обращая друг к другу по имени-отчеству. Примерные темы: «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребенок не хочет учить уроки».

«Встреча». Ведущий разыгрывает с несколькими участниками ситуацию: «Встреча через 10 лет на станции метро “Кунцевская”». При этом он задает подростку различные вопросы: «Чем ты сейчас занимаешься? Где бываешь по выходным? Живешь один или с родителями? Чем увлекаешься?» и т. п. После нескольких ситуаций задавать друг другу вопросы могут сами ребята.

«Агрессивный... продавец». Группа делится на две команды. Один из членов каждой команды показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: учитель, продавец, шофер, отец, мать, брат. (Перед этим представитель каждой группы

вытягивает карточку с названием роли.) Остальные участники должны отгадать, в какой роли он выступает. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны, а роли – верно угаданы. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже не в агрессивном, а в «добром» состоянии.

Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание;
- 2) игры и задания, способствующие более глубокому осознанию процесса общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Приведем примеры упражнений.

1 группа. «Волшебное зеркало». Группе нужно посмотреть в зеркало и постараться увидеть по очереди каждого участника, разглядев все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

2 группа. «Одиночество в классе». Ведущий говорит подросткам о том, что одиноким себя можно чувствовать, даже находясь среди людей, например, в классе. Он просит придумать ситуации, в которых один из учеников чувствует себя одиноким. Далее подростки по очереди «превращаются в одинокого», стараясь как можно ярче описать его мысли и чувства. Некоторые чувства и мысли можно записать на доске. После все вместе определяют, кому удалось наиболее точно сыграть роль одинокого человека.

3 группа. «Конфликтные ситуации». Ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их развития (наступление, обсуждение, отступление, уход).

«Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание».

«Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике».

«Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек».

Игры, направленные на развитие Воображений

Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры.

В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации (что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?), либо все вместе сочиняют сказки, либо подбирают различные ассоциации к какому-либо слову

Невербальные игры предполагают изображение подростками по-разному («как можно интереснее») того или иного живого существа или неживого предмета, то есть несколько пересекаются с ролевыми методами.

Вербальные игры. «Ассоциации». Ведущий говорит о том, что вера в себя или уверенность в себе у каждого свои, и, чтобы ребята осознали это, предлагает игру в ассоциации. Он задает вопросы: «Если бы ваша вера в себя была деревом, то каким? Если погодой, то какой?».

«Кто загадан». Водящий выходит за дверь. Участники вместе выбирают и загадывают одного из ребят. Водящий возвращается и начинает задавать вопросы-ассоциации. Например: каким цветком может быть загаданный человек? Каким видом транспорта? Важно, чтобы каждую ассоциацию давал только один подросток, иначе водящему никогда не догадаться, кто был загадан.

Невербальные игры. «Превратись в животное». В соответствии с полученными карточками учащиеся «превращаются» в различных животных и ищут себе пару (слон – слониху,

муравей – муравыху, козел – козу и т. п.) с помощью только невербальных средств (в первом туре), используя лишь звуки (во втором туре).

«Превратись в возраст». Ведущий раздает подросткам карточки с указанием возраста человека. В первом туре дети должны невербально изобразить человека, доставшегося им (0, 5, 10, 15, 20, 40, 60, 80 лет), остальные определяют его возраст. Во втором туре карточки перемишуются, и подростки от лица людей разного возраста произносят слово «Здравствуйте».

Задания с использованием терапевтически метафор

Подростковый период – это резкий скачок в развитии, дающий ребенку большие возможности для осознания себя. Поэтому так важно использовать в работе с подростками основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи.

К компонентам терапевтической метафоры относятся:

– метафорический конфликт – появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т. п.);

– метафорический кризис – наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти;

– поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

– торжество и праздник – переживание ситуации успеха, признания со стороны окружающих.

Говоря о метафорах, можно выделить две основные группы. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями и/или трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии. Помимо разрешения трудных ситуаций и содействия развитию подростков, систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у подростка формируется «механизм самопомощи» – «ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка преодолеешь трудности».

Помимо терапевтических сказок-метафор, весьма продуктивно использовать для обсуждения с подростками притчи. Они, как достаточно неопределенный стимульный материал, позволяют выйти на проблемные области.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности»

Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Необходимость данных умений можно понять, обратившись к рассмотрению феномена алекситимии как предпосылки психосоматических расстройств. Сегодня алекситимия понимается в первую очередь как неумение человека выразить и описать словами свои внутренние переживания, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, недостаточность воображения, ригидность. Приведем примеры упражнений из этой группы.

«Закончи предложение». Подростки бросают друг другу мяч и называют те или иные чувства, каждый раз начиная со слов: «Я имею право на... (страх, радость, гнев...) и т. д.».

«Подросток рассердился». Подростки делятся на две команды. Каждая получает по одной картинке неопределенного содержания (можно использовать стимульный материал

ТАТ). Командам нужно придумать рассказ о подростке, который очень сильно на кого-то рассердился или обиделся.

«Копилка эмоциональных реакций». Учащимся предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы (типа «Выйди вон!», «Ты – дурак бестолковый!») и указать все возможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т. д. Таким образом набирается «копилка» эмоциональных реакций.

Когнитивные методы

Эти методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, делается вывод о том, что необходим пересмотр мировоззрения. Когнитивные психотерапевты полагают, что наиболее важным является освобождение от абсолютистского мышления, содержащего убеждение в том, что люди и весь мир должны принадлежать индивиду или же, наоборот, сам индивид должен полностью принадлежать окружающим.

«Подростки не понимают... Родители не понимают...».

Ведущий бросает подросткам поочередно то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мячик, заканчивают предложение «Подростки не понимают, что родители...». Те, кому попадает красный – «Родители не понимают, что подростки...».

В ходе обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать способы взаимопонимания в семье, учиться договариваться.

Дискуссионные методы

Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

«Зачем люди мечтают». Ведущий рассказывает ребятам об одних родителях, которые «приходили к нему на консультацию».

И вот они поспорили друг с другом. Отец сказал: «Зачем вы учите моего сына фантазировать? Зачем учите мечтать? Это совершенно бесполезное занятие, денег оно не приносит. Лучше развивайте его память». А мама возражала: «Разве может человек жить без мечты?».

Ведущий спрашивает ребят, с кем бы они согласились и почему.

Методы, направленные на формирование метакогнитивных способностей

Метакогнитивные способности отвечают за управление интеллектуальной деятельностью, повышают успешность ее осуществления.

Важнейшее условие формирования метакогнитивных способностей – это открытая познавательная позиция.

Открытая познавательная позиция включает три элемента:

– осознание ребенком существования множества разнообразных взглядов на одно и то же явление;

– умение использовать разные способы описания и анализа того или иного явления, в том числе гибко переходить от одного способа к другому (от логико-аналитического – к образному, от интуитивно-ассоциативного – к алгоритмическому, от действенно-практического – к игровому);

– способность синтезировать различные познавательные позиции, т. е. соглашаться с различными источниками информации и сомневаться в бесспорном.

Как представляется, метакогнитивные способности могут развиваться не только через изучение школьных предметов. Большие возможности открываются для этого на занятиях психологией.

Приведем примеры заданий, направленных на развитие указанных способностей.

«И это грустно, и это весело...». Учащимся предлагается рассмотреть одну и ту же ситуацию с разных позиций. Ведущий описывает разные ситуации, например: «ученик получил двойку», «ученик получил пятерку», «мальчик поссорился с другом». Ребятам нужно применительно к данной ситуации закончить предложения: «И это грустно, потому что...», затем «И это весело, потому что...», «И это интересно, потому что...».

«Ученый, поэт, балерина, сказочник». Ведущий называет прилагательное, обозначающее какое-нибудь качество, например «жизнерадостный». Ребятам необходимо сначала дать логическое объяснение этому слову с позиции ученого, затем придумать метафору-ассоциацию с позиции поэта, показать слово движением с позиции балерины, назвать сказочного героя, который соответствует этому качеству, с позиции сказочника.

«Ты прав, и ты прав...». Ведущий озвучивает две противоположные позиции по одному и тому же вопросу. Ребятам нужно согласиться с обеими. Позиции могут быть, к примеру, следующими – учительница говорит: «Ученики на уроке должны сидеть тихо, шум мешает остальным слушать», а ученик говорит: «Ученикам надо разрешать пошуметь, иначе они устанут и перестанут соображать».

Задания с элементами смехотерапии

Это задания, в процессе выполнения которых подростки будут вместе смеяться. Такие задания снижают внутреннее напряжение, увеличивают активность и жизненные силы, повышают настроение, а также способствуют игровому проявлению агрессии, что очень важно для подростков.

Приведем пример такого задания.

«Веселый счет». Подростки быстро считают по очереди. Тем, кому выпадает число, кратное 5, нужно вместо числа сказать «к нам пришел Дракула». Потом задание можно усложнить, добавив замены чисел, кратных 4, на слова «тут Вася хрюкнул».

* * *

Подводя итоги описанию методов групповых занятий с подростками, можно сделать вывод, что основа подобных занятий – это обучение жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. И включение подростков в такие занятия будет способствовать не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти, снизит риск наркомании и алкоголизации.

Часть 2

Уроки психологии в средней школе

Пятый класс

Введение

Возрастные особенности пятиклассников

Пятый класс является довольно сложным периодом, так как в средней школе учащиеся переходят к новым условиям обучения, требующим некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно, без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания количества драк на переменах и, соответственно, жалоб от родителей.

Что касается учебной деятельности, можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости из-за того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Особые трудности могут возникнуть в случае, если педагоги приходят к пятиклассникам, выпустив одиннадцатый класс, поскольку и самим учителям сложно менять методы работы. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, и стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых). Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учащихся будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределения дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех остальных учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, то класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгой необходим для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива¹.

¹ Подробнее по этому вопросу см.: *Кравцова М.М.* Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. М.: Генезис, 2005.

Начало процесса взросления детей обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в их поведении к недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу пятого класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки.

Полезно во второй половине учебного года особое внимание уделить осознанию учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности этих изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, не всегда проявляемый внешне.

В это время дети активно начинают осваивать свой внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Тема 1

Введение в мир психологии

Цель:

мотивировать учащихся на занятия психологией.

Занятие 1. Зачем человеку занятия психологией?

«Что такое психология». Ведущий рассказывает учащимся, что психология – это наука о психике человека, его внутреннем мире. Она достаточно трудна, так как внутренний мир человека невозможно рассмотреть ни в какой микроскоп, и, бесспорно, важна, ведь она находит применение в самых разных жизненных сферах. В соответствии с областью применения выделяют такие виды психологии, как юридическая, спортивная, космическая, военная, медицинская.

Ведущий предлагает ребятам порассуждать, чем занимается психолог, работающий в каждой из перечисленных отраслей психологии, и дополняет их рассказы, давая, к примеру, такую краткую информацию.

Юридическая психология изучает психологические особенности деятельности, связанной с правом: осуществлением правосудия (поведение участников уголовного процесса), правомерным и неправомерным поведением (формирование личности преступника и особенности преступного поведения), работой сотрудников правоохранительных органов.

Спортивные психологи разрабатывают принципы и рекомендации, которые способствуют развитию спортивной деятельности. Они также занимаются профилактикой и коррекцией эмоциональных расстройств, расстройств питания спортсменов. Важный аспект их работы – развитие у клиентов уверенности в себе.

Космическая психология изучает закономерности психической деятельности человека в условиях подготовки и осуществления космических полетов. Она непосредственно связана с авиационной психологией и врачебно-лётной экспертизой.

Военная психология изучает, в частности, совершенствование методов командования в армии, способы эффективного обучения военнослужащих, а также способы внедрения в войска противника. Медицинская психология изучает роль психики в возникновении болезней.

После обсуждения деятельности психолога в различных профессиональных сферах ведущий предлагает найти общее в их работе. Делается вывод, что психология позволяет добиться большего успеха в любой области. Предлагается подумать, в каких сферах может стать более успешным школьник при изучении психологии. Как правило, ребята говорят, что они смогут лучше учиться, лучше общаться. Можно добавить, что они станут и более здоровыми.

Далее ведущий говорит ребятам, что на занятиях будут использоваться особые психологические игры, позволяющие развить психологическую проницательность, и предлагает в них поиграть.

«У кого игрушка». Сейчас мы будем соревноваться в вашей психологической проницательности. Кто считает себя проницательным, тот будет ведущим. Он выйдет за дверь, а мы молча спрячем у кого-то из участников маленькую игрушку. Когда водящий войдет, мы будем называть положительные качества этого участника. Водящему нужно догадаться, у кого спрятана игрушка. При этом важно не смотреть на этого участника. И он сам должен не молчать, а называть качества. Лучше называть качества в мужском роде, например, «этот человек – веселый».

«Угадай, кто это...». Ведущий сообщает ученикам задание: «Каждый из вас возьмет маленький листочек и, не показывая соседям, напишет на нем свои любимые цвет, погоду, блюдо (растение, животное, птицу и т. п.).»

После того как написали, положите листочки в мешочек. Я буду по одному доставать и читать их. Вам нужно догадаться, кто автор, и записать его имя в своей тетради. После этого автор сообщает группе, кто он. Те, кто догадались правильно, присваивают себе один балл». В конце игры подводится итог, определяются выигравшие.

Тема 2 Я – это Я

Цель:

способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки.

Занятие 2. Кто я, какой я?

«Угадай, чей голос». Один из учеников выходит из круга и поворачивается к нему спиной. Остальные по очереди зовут его по имени, изменив свой голос (зажав пальцами нос, прикрыв рот платочком и т. д.).

Водящему необходимо угадать, кто его позвал.

«Те, кто...». Затем ведущий предлагает задания для проверки быстроты реакции: «Дотроньтесь до кончика носа все, кто любит смотреть ужастики по телевизору» или «Топните левой пяткой те, кто сегодня утром чистил зубы» и т. п. Далее роль водящего, то есть дающего группе задания, выполняют все ребята по очереди.

«Кого загадал ведущий?». Учащиеся закрывают глаза, а ведущий называет тот или иной внешний признак одного из ребят (волнистые волосы, выразительный рот, живая улыбка, ясный взгляд и т. п.). Детям необходимо догадаться, кого имеет в виду ведущий.

«Угадай, кому письмо». Ведущий заранее готовит карточки (по числу участников), на которых указаны их личностные качества (романтичный, добросовестный, мягкий, терпеливый или шаловливый, честный, прямой, веселый и т. п.) – это «адрес» письма. Затем зачитывает качества, а ребята определяют адресата. Каждый, кто получает карточку, кладет ее на парту, предварительно перевернув.

После того как все ученики получают свои карточки, ведущий предлагает классу вспомнить и назвать, какую карточку получил каждый участник, например: «Валя – честная», «Петя – терпеливый».

«Кто я?». Ведущий говорит ребятам о том, что каждый человек в разное время и в разных ситуациях играет разные роли, т. е. выполняет разные действия. В разных ролях он может вести себя по-разному. Например, он может быть одновременно строгим преподавателем и любящим отцом. Ведущий называет такие роли как: ученик, учитель, сын или дочь, друг или подруга, водитель, внук или внучка, инспектор ГИБДД. Ребята описывают действия человека в этих ролях и выписывают в тетрадь свои роли.

Далее ведущий раздает ребятам листочки со следующим текстом. Им нужно подчеркнуть те роли, которые им подходят, и дописать свои.

Я – поедатель обедов.

Я – читатель книг.

Я – спортсмен.

Я – _____.

Я – _____.

Я – _____.

Я – послушный ребенок.

Я – озорник.

Я – лидер.

Я – артист.

Я – _____.

Я – _____.

Я – _____.

Я – лучший ученик.

«Нарисуй свою роль». Ведущий предлагает учащимся выбрать свою любимую роль из написанных в тетради и нарисовать себя в ней. После этого учащиеся по желанию показывают свои рисунки, остальные угадывают, в какой роли они себя изобразили. Те, кто не хочет рисовать, могут изобразить свою роль жестами, без слов.

Работа со сказкой. Учащиеся слушают, обсуждают сказку, а затем выполняют иллюстрации к ней.

Чайка, которая хотела быть самолетом

Эту историю рассказали чайки, которые соорудили гнездо недалеко от нашего пирса. Каждый год мы ездим ловить рыбу к огромному северному озеру. Именно там произошла эта история.

Как сказали чайки, это произошло несколько лет назад. Недалеко от озера находится военный аэродром. И военные самолеты частенько летают над ним – то двойками, то четверками. Иногда они летают совсем высоко, еле заметными точками, а иногда проносятся совсем низко над озером. Вот тогда-то их заметила одна из чаек.

«Как лихо они летят, – подумала она. – Поэтому все поднимают головы, рассматривают их, провожают взглядами».

Я тоже хочу стать самолетом», – решила она.

На следующий день она объявила всем чайкам, которые жили в ее заливе:

– Я теперь не чайка, а самолет.

– Вот глупышка, – закричали чайки. – Ты птица, ты не можешь быть самолетом.

– Нет, я умею летать так же быстро, как они, – возразила чайка. – Тогда твое место на аэродроме, а не в нашем заливе, – рассердились чайки. – Отправляйся туда.

Чайке ничего не оставалось, кроме как отправиться на аэродром. Она знала, где он находится. Видела, в каком направлении летали самолеты. Долго летела чайка. Ей казалось, что аэродром намного ближе. Самолеты так быстро туда улетали.

Совсем без сил чайка села на асфальтовую дорожку аэродрома. Тут же к ней подлетела большая ворона.

– Что расселась? Не знаешь, что это взлетно-посадочная полоса? Самолетам мешать будешь.

Немного отдохнула чайка в сторонке. Смотрит – самолеты рядышком стоят. Села она рядом с ними.

– Я тоже самолет, – прошептала она.

Но ворона тут как тут.

– Теперь на пути заправщиков уселась. Уходи отсюда.

Огорчилась чайка – никакого почтения – и присела на нос самолета.

«Полечу вместе с ним», – решила она.

Тут ее увидел механик, который проверяет самолеты перед вылетом.

– Как же ты сюда попала, чайка? Ведь до озера так далеко. Погибнешь тут, – пожалел он ее.

– Я самолет, – пыталась сказать ему чайка.

Но механик не понимал птичьего языка, зато хорошо разбирался в технике. Он быстро соорудил ловушку и поймал чайку. А потом отвез ее на машине на берег родного озера.

Чайка забилась в тростник – так боялась показаться сородичам.

Мимо тростника проплывала лодка с туристами из Санкт-Петербурга – отцом и сыном. Испугалась чайка звука мотора и взлетела. Мальчик увидел ее.

– О, смотри, папа, как красиво летит чайка! – закричал мальчик. – Я тоже хочу быть чайкой.

– Но тогда ты не будешь моим сыном, – возразил отец. – Лучше всегда оставайся собой.

Мальчик достал телефон и стал фотографировать парящую птицу. А она радостно сопроводила их до самого выхода из бухты, а потом полетела искать своих близких.

– Я чайка, – сказала она им. – Я горжусь этим. А озеро, на котором я родилась, – самое прекрасное в мире.

Занятие 3. Я – могу

«Чьи ладони». Водящий садится на стул лицом к классу, держа ладони раскрытыми, и закрывает глаза. Один из участников тихонько подходит к нему, на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящий должен догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

«Моя ладошка». Учащиеся обводят свою ладошку на листе бумаги. Посередине «ладошки» они должны написать «Я», а на каждом «пальчике» – что-либо хорошее о себе (качества или способности). Затем ведущий собирает детские работы и по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая «ладошка» принадлежит.

«Я могу, я умею». Ребята в быстром темпе перебрасывают мяч друг другу. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое-либо свое умение (я умею петь, я умею бегать, я умею смеяться и т. п.).

«Потерянное “могу”». Ведущий рассказывает учащимся о мальчике, который потерял одно из своих «могу» – «Могу признавать свои ошибки». Вместо этого он перекладывал ошибки на окружающих, делал их виноватыми. Затем ведущий предлагает ребятам по очереди представить себя человеком, которого незаслуженно обвинили в чем-либо, и назвать свои чув-

ства. После этого просит их представить себя мальчиком, который перекалывал на других свои ошибки, подумать о его чувствах. После того как учащиеся сделают вывод, что негативные чувства испытывали обе стороны, ведущий предлагает подумать, как разрешить ситуацию. Вместе с ведущим ребята приходят к выводу, что одному мальчику необходимо попросить прощения, а другому – его простить. После этого можно предложить подросткам подумать и сказать, что им труднее делать – просить прощения или прощать.

Работа со сказкой. Учащиеся слушают, обсуждают сказку, а затем выполняют иллюстрации к ней.

Салон доброты

В нашем городе открыли салон доброты. Все сначала недоумевали:

– Что это такое? Кому это нужно? Кто туда пойдет? Салон красоты – это понятно. Там прически делают и маникюр.

Но, на удивление, люди потянулись в салон доброты. Появилась даже очередь. Туда стали записываться заранее.

Первыми прибежали родители:

– Мы хотим стать добрее к нашим детям, – говорили они. – Нам приходится много работать, и на доброту не всегда сил хватает.

Потом стали заходить молодожены:

– Всем известно, добрый брак – долгий брак, – говорили они. – Научите нас быть терпеливее и прислушиваться друг к другу.

Приходили разные люди. Педагоги хотели научиться быть добрее к сорванцам и двоечникам. Врачам было важно проявлять доброту к самым капризным пациентам. Спортсменам хотелось научиться радоваться победам соперников, а не завидовать им.

И вот в такой салон однажды отправилась семиклассница Илза. Она долго откладывала свой поход туда, но наконец решилась.

В кабинете ее приняла тетушка Шарик. Так Илза ее назвала про себя. Шарик светила добротой. Илза без труда поведала свою историю.

– У меня очень успешные и красивые родители. Они добились всего в этой жизни сами. Они ждут от меня успеха, а я... Посмотрите на меня. Я высокая и толстая. Лицом тоже не вышла. Учусь так себе. Говорят, что я могу учиться лучше. А я не могу, привыкла не учиться. Мне кажется, что родные стыдятся меня.

Тетушка Шарик послушала девочку и дала ей в руки зеркало в зеленой оправе:

– Это зеркало будущего. Оно покажет тебя через 10 лет.

Илза взглянула в зеркало и не поверила:

– Это и я, и не я. Вроде бы такая же, как сейчас. Но на меня приятно посмотреть. От меня исходит какая-то сила.

– Ты права, – сказала тетушка. – Там, в будущем, от тебя исходит могучая сила. Прямо сейчас в нашем салоне ты получаешь заряд доброты и уже не сможешь ее не использовать. Ты научишься еще больше заботиться о маме, помогать папе, восторгаться пятерками подруг, благодарить педагогов за их труд. Постепенно доброта будет наполнять тебя. Конечно, она не даст тебе другой фигуры. Но она тебе будет и не нужна, ведь ты получишь любовь близких, друзей, педагогов и соседей. А вот пятерки доброта обязательно приведет в твой дневник.

– Можно я посмотрю еще раз в зеркало? – попросила Илза.

– Смотри, – согласилась тетушка. – А теперь иди. Твоей доброте не терпится поработать.

А на улице тебя уже ждет человек с грустными глазами.

Илза резко открыла дверь на улицу и вдохнула чистый воздух.

– Я иду, – ответила она. – Иду с радостью и ясностью.

Занятие 4. Я нужен!

«Что нужно школьнику?». Учащимся предлагается вспомнить, какие предметы необходимы школьнику (тетрадь, карандаш, ручка и т. п.), затем по очереди загадать один из этих предметов и показать группе, не произнося при этом ни слова.

«Кто нужен школьнику?». Ведущий говорит о том, что учебные вещи, конечно, важны, но школа просто не могла бы существовать без многих людей. Он раздает ребятам карточки, на которых указаны профессии людей, работающих в школе (учитель, повар, директор, гардеробщица, уборщица, дворник и т. п.). Они по очереди «одушевляют» свои карточки, изображая деятельность невербально. Группа угадывает, что за профессия была написана на карточке.

«Кому нужен я». Учащиеся получают листочки со следующим текстом (можно привести другие высказывания про значимость, важность человека в разных условиях):

Дома я нужен родителям, братьям и сестрам, дедушкам и бабушкам, домашним животным.

В школе я нужен одноклассникам, чтобы общаться.

Я нужен педагогам, чтобы было кого учить.

Ученики подчеркивают то, что подходит им и/или дописывают свое.

Затем ребятам раздают листочки с такими высказываниями:

Не нужно быть важным, важно быть нужным.

Чтобы быть нужным, нужно быть полезным.

Быть нужным – быть счастливым.

Всегда найдется тот, кому ты нужен.

Им необходимо оценить свое согласие с этими высказываниями по пятибалльной шкале. Желаящие озвучивают свою позицию классу.

Работа со сказкой. Учащиеся слушают, обсуждают, рисуют.

Некрасивая кошка

Кошка знала, что она некрасива. Ведь она сравнивала себя со своими сородичами, да и от людей никогда не слышала слов «Какая красавица». Эти слова доставались другим... Но кошку это не особенно волновало. Беспокоило ее другое – она почти всегда была голодна.

Кошка смутно помнила, как оказалась здесь – на ступеньках, ведущих в метро. Ей казалось, что раньше она жила в теплом месте, которое называлось «квартира». Но может быть, это был только сон, и она всегда жила на ступеньках, по которым каждое утро спускаются в метро серьезные люди, не обращающие на нее особого внимания. Почему кошка осталась здесь? Иногда на ступеньки кто-нибудь бросал печенинку или делился с ней бутербродом, припасенным на завтрак. Временами кошка уходила в подвал соседнего дома. Там было чуточку теплее, но совсем не было еды.

Кошка привыкла жить без тепла и впроголодь. Но не могла привыкнуть к одиночеству. Мимо нее каждый день проходило столько людей! Но все они оставались для нее чужими. Ничья улыбка не предназначалась ей. Ничья рука не тянулась ее погладить. И только старушки, продающие у метро цветы, иногда бросали на нее сочувствующие взгляды. Сначала у кошки была надежда, что ее кто-нибудь погладит, но со временем эта надежда окончательно растаяла.

Однажды днем кошка увидела молодую женщину, поднимающуюся по ступенькам. В одной руке она несла маленькую девочку, другой держала за руку мальчика постарше и при

этом пыталась тащить огромную клетчатую сумку. На одной из ступенек мальчик споткнулся о сумку, упал и громко заплакал. Женщина заметалась. Отпустила сумку и попыталась одной рукой утешить ребенка. Но мальчик продолжал рыдать. Видимо, ему было обидно, что он, хоть и маленький, шел своими ногами, да еще и упал.

Тогда кошка подошла к нему и несмело потерлась о его ногу своим худым боком. Она где-то слышала, что кошки умеют уменьшать боль. Мальчик с удивлением посмотрел на нее, а потом замолчал. Немного задумался, а потом погладил ее своей маленькой теплой ладошкой. Кошка замерла.

А женщина снова подняла сумку и вместе с детьми стала подниматься по ступенькам. Бабулька, которая у метро продавала васильки, улыбнулась кошке и отломилла ей половинку жареного пирожка.

Вечером женщина вернулась все с той же клетчатой сумкой – теперь пустой.

– Иди ко мне, киска, – сказала она. – Я возьму тебя домой. Прыгай сюда, – показала она на сумку.

Дома мальчик опять погладил кошку своей розовой ручкой и сказал:

– Какая касавица!

«Р» наш мальчик выговаривать еще не научился.

Занятие 5. Я мечтою

«Я – невидимка». Учащимся предлагается пофантазировать на тему «Что бы я делал, если бы превратился в невидимку на 5 минут (на час, на сутки, на неделю)».

«Закончи предложение». Ребята заканчивают предложения:

Пятиклассники обычно мечтают о...

Учителя обычно мечтают о...

Директор школы чаще всего мечтает о...

Шкаф в кабинете географии мечтает о...

Столы в столовой мечтают о...

Школьные ворота мечтают о...

«Зачем люди мечтают?». Ведущий рассказывает ребятам об одних родителях, которые «приходили к нему на консультацию». И вот они поспорили друг с другом. Отец сказал: «Зачем вы учите моего сына фантазировать? Зачем учите мечтать? Это совершенно бесполезное занятие, денег оно не приносит. Лучше развивайте его память». А мама возражала: «Разве может человек жить без мечты?».

Ведущий спрашивает ребят, с кем бы они согласились и почему.

Работа со сказкой. Ученики слушают сказку, затем обсуждают и рисуют.

Про мальчика, который хотел посчитать звезды

Жил-был мальчик. Как и ты, он ходил в школу, получал и пятерки, и двойки. Играл в футбол и плавал в бассейне. И была у него мечта – посчитать звезды.

Каждый день он с блокнотом и ручкой выходил во двор, смотрел в небо и считал, считал. Он очень огорчался, если небо было затянуто облаками или шел дождь. Ведь это отдаляло осуществление его мечты.

И пока мальчик считал звезды, он сроднился с ними. С вечной темнотой и загадочными звуками, которыми она наполнена. Иногда он беседовал со звездами. Говорил им, что они прекрасны.

Однажды случайный прохожий сказал ему:

– Оставь свое глупое дело. Звезды сосчитать невозможно.

И сразу звезды стали такими далекими... А потом их совсем закрыла туча.

Мальчик вернулся домой с пустыми глазами. Без звезд.

Сидя вечерами в кресле, он закрывал глаза и вспоминал, как раньше считал звезды – пока еще верил в мечту. Однажды он задремал в кресле, и привиделось ему, что звезды зовут его.

– Мы скучаем, приходи, – шептали они.

Мальчик вскочил, взял блокнотик и ручку и побежал во двор. – Я буду вас считать, звезды, – сказал он. – Ведь главное – не посчитать, а просто быть с вами.

И звезды – можете мне поверить – засияли еще ярче. А растущий месяц весело подмигнул.

Занятие 6. Я – это мое прошлое. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее

«Превратись в возраст». Ведущий раздает подросткам карточки с указанием возраста человека. Ребята должны невербально изобразить человека, доставшегося им (0, 5, 10, 15, 20, 40, 60, 80 лет), остальные определяют возраст. Во втором туре карточки перемешиваются, и подростки от имени людей разного возраста произносят слово «Здравствуйте».

«Беседа». Подростки делятся на пары, каждой из которых нужно организовать диалог на разные темы от лица взрослых, обращая друг к другу по имени и отчеству. Примерные темы: «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребенок не хочет учить уроки».

«Встреча». Ведущий разыгрывает с несколькими участниками ситуацию: «Встреча через 10 лет на станции метро “Кунцевская”». При этом он задает каждому подростку вопросы: «Чем ты сейчас занимаешься? Где бываешь по выходным? Живешь один или с родителями? Чем увлекаешься?» и т. п. После проигрывания нескольких ситуаций задавать друг другу вопросы могут сами ребята.

«Цели». Ведущий говорит учащимся, что у всех на будущее есть определенные цели, и предлагает догадаться, какие цели ставят перед собой эти герои:

Робинзон Крузо (вернуться домой);

Фродо (уничтожить кольцо зла);

Ной (построить ковчег);

Александр Македонский (завоевать мир).

После этого можно обсудить, какие цели ставят перед собой пятиклассники.

«Вредные советы». Предлагается придумать и записать «вредные советы» (советы наоборот) на будущее. Например:

*«Если хочешь стать ты модной,
То всегда ходи голодной!»;*

*«Хочешь стать богатым мэном,
Качай бицепс непременно!»;*

*«Если хочешь жить свободно,
Поступай всегда ты подло!».*

Тема 3

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Цели:

- способствовать рефлексии эмоциональных состояний;
- способствовать адекватному самовыражению.

Занятие 7. Чувства бывают разные

«Закончи предложение». Подростки бросают друг другу мяч и называют те или иные чувства, каждый раз начиная со слов: Я имею право на... (страх, радость, гнев... и т. д.)».

«Изобрази чувство». Ведущий раздает участникам карточки с названием того или иного чувства. Ребята по очереди показывают чувство группе, остальные пытаются определить, какое чувство изображалось.

«Отрицательный герой». Ведущий предлагает ребятам подумать, какого из всем известных героев книг и фильмов можно назвать отрицательным. Затем каждый по очереди изображает его перед классом. Остальные пробуют угадать.

«Подростки чувствуют». Учащиеся получают листы бумаги, на которых написаны неоконченные предложения. Они их заканчивают, а потом (при желании) зачитывают классу. Также они могут привести примеры ситуаций к заданным предложениям.

В подростковом возрасте меняются не только мысли, но и чувства.

Посмотри на приведенные ниже незаконченные предложения и заверши их:

Подростки радуются, когда...

Подростки огорчаются, когда...

Подростки обижаются, когда...

Подростки злятся, когда...

Подростки чувствуют интерес, когда...

Если хочешь, прочитай свои предложения вслух и приведи примеры ситуаций, в которых подростки испытывали эти чувства.

«Испорченный телефон». Подростки сидят с закрытыми глазами. Водящий загадывает то или иное чувство и без слов передает его соседу, который на это время открывает глаза. Такая передача продолжается по кругу до тех пор, пока «чувство» не вернется к водящему.

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку.

Девочка, которая никогда не злилась

В одном обычном городе в обычном доме жила необычная девочка. Она никогда не злилась на маму. Другие дети, конечно же, иногда злились или обижались на своих мам, капризничали или не слушались.

А наша девочка никогда не злилась, даже если мама была неправа. А такое иногда случается, так как взрослые тоже могут совершать ошибки.

К примеру, не успела девочка утром постель убрать, потому что стихотворение повторяла. А мама отругала ее так, что девочке плакать хотелось. Или сделала девочка много ошибок в словарном диктанте, потому что сильно волновалась. Мама не отругала, но так посмотрела, что уж лучше бы ругала.

И хоть обидно бывало в таких ситуациях девочке, на маму она все равно не злилась. А «злюки» свои тщательно в шкаф за книги запихивала, чтобы самой их не видеть, да и мама чтобы их не нашла.

С каждым днем «злюк» в шкафу становилось все больше. Они даже сдружились. А чтобы не скучно было, устраивали между собой соревнования по злостности.

Одна из злюк, самая злая, как-то сказала:

– Злюки, мне что-то надоело сидеть в шкафу и злиться понарошку. Давайте выйдем и позлимся по-настоящему.

– Да нас девочка не выпускает, – ответили злюки.

– А мы вместе поднапрям, откроем дверь шкафа и наружу выберемся.

Так злюки и сделали. А в это время мама мимо шкафа проходила. Злюки увидели ее и взяли в плен.

Увидела это девочка, испугалась:

– Мои злюки маленькими были. Как же они стали такими большими?

– Это потому что ты их долго копила, вот они и выросли, – ответила из плена мама.

– Злюки надо проявлять, пока они еще маленькие. Тогда они в воздухе быстро растут. А не копить в голове или в шкафу, – добавила она.

– А сейчас вспомни, когда они появились. Будешь вспоминать, и они будут уменьшаться, – сказал голодный папа. Он пришел с работы, а мама из плена покормить его не может.

– Ну, тогда, с постелью и с диктантом. И еще другое было... – стала вспоминать девочка.

А злюки стали постепенно таять, пока совсем не растаяли. Вышла мама из плена, обняла дочку, накормила папу.

– Выходит, злюки мне нужно тебе каждый раз рассказывать? – спросила девочка.

– Конечно, – ответила ей мама. – Тогда мы сможем обсудить, кто из нас совершил ошибку. И обязательно ее исправим.

А в шкафу за книгами теперь совершенно пусто. Только маленькие эльфики иногда забредают туда по ночам.

Занятие 8. Мои чувства

«Никто не знает». Ведущий предлагает ребятам придумать смешной секрет о себе и рассказать его классу, начиная со слов «Никто не знает, что я...». Например: «Никто не знает, что я по утрам люблю есть мыло».

«5 фотографий». Ведущий показывает учащимся 5 фотографий людей со спокойным выражением лица. Говорит, что один из них систематически нарушает правила дорожного движения, другой очень любит компьютерные игры. Предлагает ребятам подумать, о ком из людей на фотографиях идет речь.

«Войди в роль». Ведущий предлагает участникам по очереди входить в различные роли (волка, зайца, медведя, обезьяны) и от их лица выполнять определенные действия в отношении взрослых (позвать маму завтракать, рассказать папе, какую отметку получил и т. п.).

«Что я делаю». Учащиеся получают листы бумаги с текстом. Им нужно выбрать и подчеркнуть подходящий ответ или дописать свой. Затем ребята обсуждают свои ответы с классом.

Когда другой человек меня радует, я:

– тоже стараюсь порадовать его;

– благодарю;

– ...

Когда другой человек меня обижает, я:

– стараюсь отомстить сразу;

– запоминаю обиду, чтобы отомстить в удобный момент;

– забываю обиду и прощаю;

– ...

Когда другой человек меня злит, я:

– стараюсь разозлить его;

– делаю вид, что мне все равно;

– ...

Когда другой человек мною интересуется, я:

– радуюсь;

– смущаюсь;

– тоже им интересуюсь;

– ...

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают.

Мальчик, который волновался в школе

Когда начинается дождь, можно полезть в сумку за зонтиком. А можно побежать во двор и протянуть к дождю руки. Ощутить восторг от капель, стучащих по спине. Именно так поступал наш мальчик, несмотря на сетования мамы:

– Опять намочил одежду!

А еще он любил по утрам вглядываться в капельки росы на травинках. Представлять, что в каждой капельке прячутся волшебные существа...

Днем мальчик ловил бабочек и прятал их в особую коробку. А наигравшись, отпускал под укоряющими взглядами бабушки:

– Надо было убить их, нечего заразу в саду плодить, – говорила она.

– Но как же убивать такую красоту? – возражал мальчик.

В теплые дни мальчик ходил к пруду, где можно было искупаться, а главное – половить головастика. Для этого он всегда брал с собой пол-литровую банку.

Но все эти приятные дела совершались летом на даче. А в остальное время мальчик жил в городе и ходил в школу. Там приходилось использовать зонт – не приходило же в школу мокрым. Забывать про бабочек и головастика. А после школы – делать уроки.

В школе мальчику было почти всегда тревожно, потому что не все у него там хорошо получалось. Хотя он очень старался. Казалось, все дома хорошо выучил. А в школе половину забыл. Рассказ дома прочитал быстро, а в школе – хуже всех. Задачи дома сам решал, а на контрольной почему-то не смог. На самом деле, понятно, почему. В школе он сильно волновался, поэтому все выполнял хуже, чем дома.

Мальчик очень огорчился оттого, что у него не все получалось так хорошо, как хотелось бы.

– Ну почему все пишут контрольные без ошибок, а я – нет, – размышлял он.

Ему очень хотелось получать пятерки. А получал он нередко тройки и даже двойки.

От этого он стал еще сильнее волноваться.

– Вдруг не получится? Вдруг не сумею? – эти мысли сжимали ему горло. Мешали думать и даже говорить. И, стыдно сказать, слезы пытались пролиться из его глаз.

Да, мальчику было стыдно перед ребятами, учительницей, мамой. Но он ничего не мог с собой сделать. Волновался, и все тут.

Однажды утром он забыл дома зонт. Вдруг пошел дождь, но возвращаться было поздно. И мальчик весело побежал в школу, чувствуя, как холодные капли стекают по его лицу. Вымок он не сильно, а вот обрадовался – очень, потому что вспомнил дачу с бабочками и головастиками. Может быть, именно это придало ему сил – на уроке он спокойно, без волнения отвечал английские слова. Красиво и без ошибок писал словарный диктант на русском. А когда немного разволновался на математике, то вспомнил про бабочек и правильно решил задачу.

– Здорово, дача помогла мне решить задачу, – совсем развеселился он.

С тех пор мальчик перестал брать в школу зонт. В интернете нашел и распечатал картинку с бабочками. Когда волнение все-таки посещало его, он смотрел на нее. И волнение послушно убегало.

– Надо будет распечатать картинку с головастиками, – сказал мальчик маме, показывая ей свой дневник.

Занятие 9. Чувства вокруг

«Ты прав, и ты прав...». Учащиеся выслушивают две противоположные позиции по одному и тому же вопросу. Им необходимо попытаться согласиться с обеими. Позиции могут быть, к примеру, следующими – учительница говорит: «Ученики на уроке должны сидеть тихо, шум мешает остальным слушать», а ученик говорит: «Ученикам надо разрешать пошуметь, потому что иначе они устанут и перестанут соображать». Ребята соглашаются с каждой позицией и приводят аргументы в защиту этих утверждений.

«Веселый счет». Подростки по очереди быстро считают в определенном порядке. Тем, кому выпадает число, кратное 5, нужно вместо названия числа сказать «к нам пришел Дракула». Потом задание можно усложнить, добавив замены чисел, кратных 4, на слова «тут Вася хрюкнул».

«Кто как злится». Учащимся нужно придумать и рассказать, как злятся парта, ручка, рюкзак, доска и что они при этом делают.

«Что я делаю». Ребята получают листы бумаги со следующим текстом. Им нужно выбрать и подчеркнуть подходящий ответ или дописать свой. Затем они обсуждают свои ответы с классом.

Когда другой человек радуется, а я нет, то я:

- стараюсь отойти от него;*
- стараюсь быть с ним, чтобы и мне стало веселее;*
- стараюсь испортить ему настроение;*
- ...*

Когда другой человек огорчается, а я нет, то я:

- не обращаю на него внимания, каждый должен справляться сам;*
- стараюсь понять причину его огорчения;*
- стараюсь развеселить его;*
- ...*

Когда другой человек на меня обижается, а я на него нет, то я:

- поговорю с ним, постараюсь выяснить причину;*
- обижусь на него;*
- подожду, пока он сам все правильно поймет;*
- ...*

Когда другой человек на меня злится, а я нет, то я:

- тоже рассержусь на него;*
- подумаю, может быть, я в чем-то не прав;*
- буду чувствовать себя виноватым;*
- ...*

Если человек мною интересуется, а я им нет, то я:

– мягко скажу ему, что мне он неинтересен;

– буду с ним, так как неудобно отказать;

– ...

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Засохшее дерево

Засохшее дерево больше всего грустило весной, когда на других деревьях надувались почки, из которых потом вылезали зелененькие клейкие листочки.

Когда-то с засохшим деревом происходило то же самое. Каждая весна была праздником. Прилетевшие птицы весело летали по лесу, выбирая место для гнезда. Наше дерево было одним из самых густых и развесистых. Поэтому нередко птицы дрались за право свить на нем свое гнездо. Теперь же они пролетали мимо него, не оглядываясь.

Присматривались теперь к нему не птицы, а лесорубы. Постукивали по его коре.

– Пусть еще немного посохнет, – говорили они, – тогда мы его наконец срубим.

Но засохшее дерево не хотело соглашаться с этим. Оно чувствовало, что внутри него есть какие-то скрытые силы, которые могут дать жизнь. Оно не знало, что это за силы, но вера в них давала ему возможность радоваться дождю и солнцу несмотря ни на что, восторгаться птичьим пением, махать своими ветками проходящему поезду.

В один прекрасный день из окна одного из поездов раздался голос девочки:

– Смотри, какое красивое дерево без листьев, мама, – говорила она.

– Да, я просто дерево без листьев, а не засохшее, – обрадовалось дерево.

И в этот же миг его корни под землей начали усиленно работать. Скоро около дерева появилась молодая поросль. А через некоторое время оно обзавелось веселой зеленой юбочкой.

Лесники, увидев это, сказали:

– Пусть стоит это дерево. Оно – как девушка в красивом сарафане. Пусть радуется нас и пассажиров поездов, проходящих мимо.

Дерево же счастливо махало проезжавшим и своими большими ветками без листьев, и тоненькими прутиками с маленькими листочками. А пассажиры в ответ счастливо кивали и жевали свои бутерброды.

**Занятие 10. Стыдно ли бояться? **

«Отгадай чувство». Водящий при помощи кисти руки изображает какое-либо чувство. Остальные отгадывают.

«Страшный персонаж». Ведущий просит подростков задумать одного из наиболее страшных для них персонажей (Годзилла, Кинг-Конг, Зомби и т. п.) и записать его имя на листе бумаги. Листочки собираются вместе, тасуются. Затем подростки по очереди вытягивают один из них, изображают доставшегося им персонажа, а остальные догадываются, что было написано на листочке.

«Страхи пятиклассников». Подростки обсуждают свое понимание страхов. Делается вывод о том, что все люди в тех или иных ситуациях испытывают страх, и это не всегда плохо. Затем подростки делятся на две команды, каждой из которых нужно за три минуты придумать и записать типичные страхи пятиклассников. Побеждает команда, записавшая большее количество страхов.

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают.

Мальчик, который боялся ошибок

Жил-был мальчик, который очень боялся ошибок. Ему казалось, что если он впустит их в свою тетрадь, то они, как злые звери, начнут его кусать, терзать и мучить.

Но ведь ошибки могут быть не только в тетради. Можно ошибиться и при ответе с места, и при ответе у доски... Мысли об ошибках преследовали мальчика постоянно.

– Только бы не ошибиться, – шептал он, списывая с доски словарные слова, решая примеры и задачи.

Но самые страшные ошибки приходят на контрольных работах. На них мальчик сжимался от страха, и ручка его почти переставала писать.

А дело было в той стране, в которой все оживает, даже ошибки. И вот, ошибкам очень понравился этот мальчик. Они были злые, и им нравилось, что их боятся. Они стали приходить к нему все чаще и чаще. А потом и вовсе перестали уходить от него.

– Мы такие сильные, раз он нас так боится, – подумали они и позвали к мальчику еще ошибок – своих друзей.

Каждая новая ошибка усиливала страх мальчика. А ошибкам становилось так хорошо, что они снова и снова звали своих друзей.

Дело дошло до того, что мальчика перестали интересоваться отметки.

– Не важно, что я получу, – думал он. – Главное – не сделать ошибку.

И наш мальчик уже почти стал двоечником. Но однажды в волшебную страну на поезде № 28 приехала Смешинка. Она умела рассмешить всех, даже самых грустных людей. Подошла она к нашему почти двоечнику и начала корчить веселые рожицы.

Мальчик сначала все про ошибки думал, а потом не удержался и начал смеяться. И так долго он смеялся, что забыл про ошибки. А когда отсмеялся, взял ручку и начал писать упражнение. Потом решать задачу. Делать английский. И не заметил, как поскучевшие ошибки разбежались от него в разные стороны.

– Пойдем поищем других мальчиков и девочек, которые нас будут бояться, – сказали они.

А наш мальчик так подружился со Смешинкой, что ошибок бояться совсем перестал. Учиться стал хорошо. А если случайные ошибки к нему забежали, он знакомил их со Смешинкой. И они больше не приходили.

В школу мальчик стал ходить спокойно и радостно. И друзьям своим говорил так:

– Чтобы не бояться, надо рассмеяться!

Занятие 11. Имею ли я право сердиться и обижаться?

«Найди лишнее слово». Подросткам нужно определить, какое слово является лишним: дружелюбный, веселый, доброжелательный {веселый, потому что это – характеристика эмоционального состояния}; трудолюбивый, старательный, аккуратный (< аккуратный, потому что первые два слова – синонимы); ленивый, драчливый, злой {ленивый}.

«Подросток рассердился». Подростки делятся на две команды. Каждая получает по одной картинке неопределенного содержания (можно использовать стимульный материал ТАТ). Командам нужно придумать рассказ о подростке, который очень сильно на кого-то рассердился или обиделся.

«Помогите маме». Учащиеся слушают, а затем обсуждают рассказ мамы о сыне.

Мама пришла к школьному психологу и рассказывает: «Помогите, пожалуйста, – сын изменился в худшую сторону. Раньше он всегда был хорошим, вежливым мальчиком. Все соседи говорили, что он приветлив, хорошо воспитан. Да он и сейчас хорошо учится, четверть закончил с одной четверкой, а остальные – пятерки. Вот только то с одним мальчиком в школе

подерется, то с другим. А недавно из-за какой-то девочки подрался. С тех пор как он связался с большими ребятами, он очень сильно изменился, и не в лучшую сторону. Вот младшенький сын – единственная наша радость. Смешливый очень. Да и вообще, в нем чувствуется наша порода. Весь в нашу родню пошел. Он, как наш дед, любит что-то мастерить, плотничать. Ему бы вещь разобрать, до сути докопаться. Бокс любит. Такой же бесшабашный, как дед в молодости. Дерется. Часто мы его ругаем, что сам задирается, лезет к большим ребятам. Ну в точности как дед, не зря же назвали в его честь. Учится на одни четверки. И знаете, он такой ласковый. Вот, бывает, им что-нибудь купят, чипсы, или еще что они там любят. И Толя (младший) всегда меня угощает, а старший – нет. Или, бывает, приходишь к ним в школу, младшенький так радуется, на шею бросается, а старшего обнимешь – отпихивает, стесняется».

Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают.

Дом с большим забором

Он выстроил вокруг своего дома высокий каменный забор. Забор был изящно украшен красивыми плитками, а вверху заканчивался острыми металлическими наконечниками. В заборе были огромные тяжелые ворота, закрытые на висячий замок.

Он никого не хотел впускать в свой мир. В нем было много того, чего обычно принято стыдиться: страхи и обиды, слабость и одиночество. Этого не должно быть. Никто об этом не должен знать. Поэтому нужен забор – привычный и прочный.

Конечно, общаться с другими через забор не так уж приятно. Но это лучше, чем раскрыть другим свои чувства.

Тоска, страдание, отчаяние. Трудных чувств со временем становилось все больше. Чтобы удержать их, забор пришлось укрепить, а замок на воротах повесить побольше.

– Надо всегда выглядеть окей, – повторял он, ежась от холода в своей душе.

Но однажды к нему во двор вдруг упал букет ромашек. Он удивился, поднял глаза вверх. Там ничего не было. Тогда он отпер ворота и выглянул на улицу. Там стояла девочка, которая быстро протянула ему свою ладошку.

– Здравствуй, можно войти? Мне так хочется пить, – сказала она. – Здорово я придумала с букетом? Ведь он тебе понравился?

Мальчик качнул головой в знак согласия и пошел в дом за водой.

Девочка резво проскочила за ним.

– О, как у тебя интересно, – зашебетала она, оглядываясь по сторонам. – Книга страхов. Компот обид. Конфеты злости. А вот печенье радости и чай успеха.

Мальчик продолжал молчать. Но душа его стала постепенно наполняться гордостью из-за того, что внутри него столько разных чувств. Оказывается, их можно показывать другим. И это совсем не страшно, даже приятно.

Они вместе поставили букет в вазочку, а потом пили чай с пирожками и болтали о всякой ерунде. Одни пирожки были с капустой, другие – сладкие.

В семь часов девочка сказала:

– Мне пора идти.

– Приходи, когда захочешь, – ответил мальчик, – я оставлю ворота открытыми.

С тех пор девочка часто заходила к нему. В открытые ворота стали стучаться разные люди. А однажды к мальчику забежала рыжая кошка и осталась у него жить.

Прошло время, и мальчик сам вышел за ворота и пошел по мокрой дороге куда-то вдаль. А из маленького рюкзака на его спине весело выглядывала рыжая кошка.

Тема 4

Я и мой внутренний мир

Цель:

подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Занятие 12. Каждый видит мир и чувствует по-своему

«**Найди слово**». Подростки должны найти лишнее слово: страх, злость, ненависть (*страх*); страх, беспокойство, злость (*злость*); доброта, спокойствие, доверие (*спокойствие*).

«**Психологические примеры**». Дети говорят о том, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предлагают свой вариант «решения» какого-либо примера (понятно, что вариантов решения может быть несколько).

Зависть + Высокомерие = **Одиночество**;

Доверие + Хорошее Настроение = **Счастье**;

Неуверенность + Тревога = **Злость**.

«**На уроке**». На уроке математики Петя неправильно решил задачу Учительница поставила ему двойку Учащимся нужно пересказать этот эпизод от лица ручки, тетради, стула под Петей, Петиных мамы и бабушки.

«**Взрослые и подростки**». Ведущий говорит о том, что взрослые и подростки нередко по-разному видят одну и ту же ситуацию. Он предлагает несколько тем, в рамках которых ребятам сначала нужно описать различия позиций взрослых и подростков, а потом найти компромиссное решение.

Темы:

- компьютерные игры;
- время ложиться спать;
- помощь по дому;
- просмотр фильмов.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Два окна

В поезде, который вез людей к далекому теплому морю, ехали с мамой две сестрички. Это было их первое путешествие, поэтому обе с упоением смотрели в окно. Правда, старшая сидела в купе, а младшая стояла у окна в коридоре.

Удивительно, но они совсем по-разному комментировали увиденное.

– Что за ужасный лес и деревня некрасивая, – хмуро говорила старшая.

Младшая, наоборот, не переставала восхищаться:

– Смотри, мама, какие цветочки! Коза, еще коза! – восклицала она. – А какие удивительные гуси!

– А ну-ка поменяйтесь окнами, – скомандовала мама. – Пусть и старшая удовольствие от пейзажа получит.

Девочки покорно поменялись местами. Но все продолжалось так же.

– Смотри, какое некрасивое серое озеро, – говорила старшая.

А младшая продолжала верещать:

– Полянка какая! Птица интересная... Дай мне, мама, бумагу. Я ее нарисую. Посмотри, как она называется?

Мама с грустью посмотрела на старшую дочку.

– Видно, окно в душе более важно, чем окно в поезде. Окно в поезде можно поменять. А с душой дело обстоит сложнее.

Тут младшая под села к сестре.

– Я научу тебя видеть радости, – сказала она. – Посмотри на это мохнатое дерево. Кажется, оно улыбается нам. Нет, не нам, а тебе. Мне кажется, это дерево волшебства.

Видно, это было действительно волшебное дерево, потому что старшая сестра тоже улыбнулась: сначала дереву, потом сестре.

– И правда, здорово, – сказала она. – Посмотри, какую реку мы переезжаем по мосту. А там поле все в ромашках. А в деревне дети почему-то машут нам. Помашу-ка и я им.

Сестры обнялись и продолжили смотреть в одно окно. А обрадованная мама стала предлагать им хрустящие сушки.

Занятие 13. Любой внутренний мир ценен и уникален

«Психологические примеры». Детям предлагается рассказать, как они понимают следующие психологические примеры, и по желанию предложить свой вариант какого-либо примера:

Радость + Хорошее Настроение = **Счастье**;
Доверие + Надежность = **Дружба**.

После обсуждения данных примеров подросткам дается задание написать свой пример, в котором после знака равенства получилась бы Дружба.

«Внутренний мир». Ведущий записывает на доске слова: *мысли, стулья, чувства, врачи, ценности, карандаши*.

Он предлагает ребятам выбрать из них те, которые имеют отношение к внутреннему миру человека. Затем обсуждается вопрос о том, можно ли узнать внутренний мир другого человека. Есть ли люди, внутренний мир которых абсолютно одинаков?

«С чем ты согласен?». Подростки получают листы бумаги со следующим текстом:

Только настоящий друг сможет понять мой внутренний мир.

Разные люди могут понять меня по-разному.

Надо прятать свой внутренний мир от других.

Одиночество – это когда ты никого не можешь впустить в свой внутренний мир.

Всегда радостно познакомиться с внутренним миром другого человека.

Если ты не такой, как все, это не значит, что ты и твой внутренний мир менее ценны.

Им предлагается по пятибалльной шкале оценить свое согласие с этими высказываниями.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Тополь и березка

Тополь и березка росли на поляне, окруженной хвойным лесом. Как они появились среди елей и сосен, никто не знает. Наверное, птицы занесли семена, из которых проклюнулись упорные росточки. Они пробивали траву, затем поднялись над ней и выросли настоящими красавцами.

Казалось бы, дружить им. Но отношения у них были непростые. Они то и дело задирали друг друга.

То березка сделает топольку замечание по поводу его недостаточно стройной фигуры. То топольк начнет критиковать шелест листиков березки на ветру.

На самом деле тополек и березка относились друг к другу очень тепло, даже нежно. Но постоянные взаимные уколы заставляли их прятать свои чувства. Иногда казалось, что вот-вот между листиков появятся иголки, как у их соседей – елей и сосен.

Однажды весной из травы вылез росточек – то ли кустик, то ли маленькое деревце. Почки его еще не раскрылись. Тополек и березка кустику-деревцу очень обрадовались. Каждый из них сказал:

– Это мой ребеночек.

Теперь у них появилась новая тема для споров. Они спорили, чей это ребенок и как его назвать. Не соглашались друг с другом насчет того, как его растить и воспитывать. В конце концов они так поспорили, что тополек воскликнул:

– Все, попрошу ветер вырвать меня и перенести на другую поляну. Пусть мне будет больно, но со мной больше никто не будет спорить.

Но не следует произносить опасные слова, потому что они действительно могут вызвать большую силу!

Под вечер на поляну налетел ураган. Он ломал ветви даже у крепких сосен и елей. И уж совсем не пожалел отдельно стоящих тополяка и березку. Но больше всего доставалось маленькому деревцу. Казалось, еще чуть-чуть, и его тонкий ствол сломается под корень.

Тополек и березка заметили это.

– Скорей сплетем ветки и заслоним росточек от ветра! – закричал тополек.

Березка услышала его и, с трудом преодолевая ветер, крепко сплела с ним свои ветки.

Дальше стало еще труднее. Надо было удержать заслон для молодого деревца и не сломаться самим.

Но вскоре буря стала стихать. Росточек распрямился. А березка стыдливо забрала назад свои веточки.

После этой бури на поляне установилось молчание. Больше спорить друг другом березке с тополком не хотелось. А как жить по-новому, они не знали.

Хорошо, что после дождя на мокрые веточки прилетели лесные букашки. Они решили помочь деревьям.

– А вы почаще сплетайте свои веточки друг с другом, – посоветовала березке божья коровка.

А паучок поучал тополяка:

– Начинай утро с того, что говори ей о ее красоте. В обед – похвали за что-нибудь. А вечером сплетайте ваши веточки при свете луны.

Маленький росточек их ничему не учил. Они защитили его, и он хотел быть с ними обоими.

– Давайте вы будете моими родителями, – сказал он им.

И теперь те, кто понимает язык растений, часто слышат такие слова:

– Ты прекрасна, моя дорогая.

– А ты – самый стройный в этом лесу.

А те, кто не понимает, видят, как по вечерам березка и тополек сплетают свои веточки. Луна посылает им свой привет. А падающие звезды обещают всем много счастья.

Тема 5

Кто в ответе за мой внутренний мир?

Цель:

подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Занятие 14. Трудные ситуации могут научить меня

«Самое длинное». Подростки составляют длинное предложение со словом «доброжелательный», затем со словами «веселый», «приветливый». После этого слушают друг друга и выбирают самое длинное предложение.

«Объясни значение». Подростки записывают в тетрадь качества человека (например: тактичный, отзывчивый и т. д.) и по очереди пытаются как можно точнее объяснить их значение. Затем говорят вслух, кому из ребят каждое из качеств присуще больше всего.

«Копилка трудных ситуаций». Ведущий говорит о том, что в любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации, и вместе с группой собирает «копилку трудных ситуаций пятиклассников» (получена двойка, сердятся родители и т. п.). Затем предлагает представить, что трудная ситуация – это урок, который должен чему-то научить. Далее учащиеся обсуждают и выводят обучающий эффект типичных трудных ситуаций пятиклассников.

Затем подростки получают лист бумаги, на котором написаны трудные ситуации, а также варианты того, чему они могут научить. Нужно соединить стрелками подходящие друг другу ситуации и варианты обучения:

Стесняюсь пригласить кого-то на день рождения.

Получаю оценки хуже, чем хочется.

Не получается быть во всем успешным.

Придирается учительница.

Родители дают мало свободы.

Не хватает дружбы.

Буду учиться планировать время.

Буду учиться устанавливать контакты с ребятами.

Буду учиться верить в себя, в то, что все получится.

Буду учиться ставить себе маленькие, но конкретные цели.

Буду учиться взаимодействовать с разными характерами.

Буду учиться объяснять, что я вырос и мне можно доверять.

Буду учиться заинтересовывать ребят собой.

«Тест». Ведущий предлагает ребятам выполнить тест, чтобы определить, умеют ли они учиться у трудностей. Отмечает при этом, что тест они делают для себя и сдавать не будут.

	Да	Нет
Когда я не могу сразу решить задачу, я бросаю ее и начинаю заниматься другим делом.		
Если я поссорился с кем-то, то сильно переживаю, но не могу помириться.		
Когда получаю плохую оценку, долго не могу собраться и исправить ее.		
Когда надо помочь родителям, я скорее уйду гулять, но не буду обсуждать с ними это.		
Если я не понимаю, почему учитель мне снизил оценку, я ни за что к нему не подойду.		
Если я не успеваю сделать уроки, я попрошу помощи у мамы.		
Если я не согласен в чем-то с ребятами, я не буду говорить им об этом.		

	Да	Нет
На трудной контрольной я очень нервничаю и устаю.		
Мне кажется, что я не смогу учиться лучше.		
Мне кажется, что у меня не получится иметь столько друзей, сколько хочется.		

Нужно поставить себе один балл за каждый ответ «Нет». Чем больше баллов, тем выше умение учиться у трудностей.

Работа со сказкой. Ведущий читает и обсуждает с подростками сказку.

Сказка о Дрнте Дрюпкине

В далекой-далекой Солнечной системе, на далекой-далекой планете Земля, в одном далеком и большом городе жил Дрюпа Дрюпкин. Как жил? Да по-разному. Но считал он себя не очень счастливым, слишком уж часто с ним что-то нехорошее само собой случалось. То в столовой его любимый суп с цветной капустой прольется, то на любимом уроке географии любимая учительница «три» поставит, то любимый друг Пустель Пупкин с ним поругается. А то как-то сидел Дрюпа на стуле в своей комнате, просто сидел – и свалился на пол. Да больно так! Аж искры из глаз посыпались! Открыл Дрюпа глаза и вдруг голосок чей-то услышал:

- И не надоело тебе, Дрюпон, так жить?
- Ты кто? – испугался Дрюпа.
- Я – твоя шишка, – пропищал голосок.

Подскочил Дрюпа к зеркалу: синяк под глазом, царапина на шее и такой огромный «шишак» на затылке, что действительно глазками подмигивает.

- Тебе надо измениться, Дрюпч!
- Да я уж изменился, куда больше! Увидишь в темноте – испугаешься, – вздохнул Дрюпа.
- Нет, Дрюпа, не так. Тебе нужно почаще выполнять уроки жизни.
- Да у меня и так жизни нет от школьных уроков!
- Слушай меня, Дрюпкин. Слушай и благодари. Тебе нужно учиться у неприятных, трудных ситуаций. Тогда сразу поумнеешь, а иначе скоро из Дрюпы тебя переименуют в Большого Шишака.

Дрюпа от такого нахальства собственной шишки дар речи потерял, а когда нашел – шишки уже не было. И синяка под глазом, и царапины на шее.

Но появился зато резвый младший брат Купер-Персик. И не просто появился, а тут же Дрюпкину ручку сломал. Хотел Дрюпа ему двинуть, но остановился. Может, на Купер-Персике жизни поучиться? Посидел и подумал: «А может, пожалеть Персика для разнообразия?». Тут мама пришла с работы и, как всегда, с претензиями: «Собаку не выгулял. Купера обижал». Хотел Дрюпа, как всегда, обидеться, а потом подумал: «Может быть, жизни поучиться и попробовать понять маму?».

Но хочется длинно рассказывать о Дрюпе – вы ведь и так уже все поняли. Понравилось Дрюпе выполнять уроки жизни, понравилось ему изменять себя. Ну и жизнь его, конечно, изменилась к лучшему. Какой она стала? Это вы тоже лучше меня знаете, какой должна быть жизнь у пятиклассника, чтобы он чувствовал себя счастливым. А каким стал Дрюпа, когда вырос, когда школу кончил – это вы мне сейчас и расскажете...

Окончание придумывают подростки.

Тема 6 Я и Ты

Цель:

обсудить проблемы подростковой дружбы.

Занятие 15. Я и окружающие

«Объясни слова». Подросткам предлагается представить, что на машине времени в класс был доставлен человек из XVIII в. Ему нужно объяснить, что такое «смс», «селфи», «скайп» и т. д.

«Слон». Подросткам предлагается сочинить как можно больше предложений с использованием слов «слон», «друзья», «стулья».

«Сколько друзей». Ведущий спрашивает подростков, сколько друзей нужно человеку, чтобы чувствовать себя комфортно. Далее предлагает в центре листа написать «Я», нарисовать вокруг несколько кругов и написать на них имена своих друзей. Более близкие друзья будут размещаться ближе к «Я», менее близкие – дальше. При желании подростки показывают свои «круги общения» классу.

«Реальное и виртуальное общение». Ведущий предлагает подросткам подумать, в чем похожи и чем отличаются реальное и виртуальное общение. Чему соответствуют в реальном общении такие действия, как добавить друга или его удалить? Может ли виртуальное общение полностью заменить реальное? Почему у некоторых людей возникает зависимость от виртуального общения?

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Бессмертный дуб

Жил-был дуб, который думал, что он бессмертный. Когда-то давно мимо него проходили грибники, среди которых был мужчина с маленькой девочкой. Отец рассказывал дочке сказку про Кощея Бессмертного. Дуб не понял, что Кощей – злыдень, и смерть у него есть, просто она в яйце. Но слово «бессмертный» ему понравилось. И он стал себя так называть.

Однажды зимой прошел ледяной дождь. Толстой ледяной коркой покрылись ветки дуба. Они стали настолько тяжелыми, что одна за другой обломились при небольшом ветерке. Так дуб потерял половину своей кроны. И уже не выглядел таким могучим, как раньше.

– Ничего, зато я бессмертный, – бормотал он прилетевшим весной дроздам, которые сильно удивились его внешнему виду.

Наверное, дуб сильно ослабел за зиму. Он не мог сопротивляться маленьким жучкам, которые прилетели вслед за дроздами и стали грызть его молодую листву. Хорошо, что дуб рос рядом с чьей-то дачей. Ее хозяин, увидев плачевный вид дерева, опрыскал его раствором от вредителей. Дуб слегка приободрился. Но в конце лета прилетели другие жучки – любители листьев. А сосед-дачник уехал в отпуск – помочь было некому.

– Да... я совсем не бессмертный. Не буду жить вечно, раз даже такие маленькие жучки для меня опасны, – грустил он.

Как ни странно, от таких мыслей ему стало легче. Вдруг он услышал тоненький голосок одного из жучков:

– Не бойся нас, дуб, – пропищал он. – У тебя ведь так много листьев! Мы съедим лишь несколько и полетим дальше. Лучше подружись с нами, пока мы с тобой. Может быть, ты научишь нас чему-то полезному. А может, и мы сможем тебе что-то важное рассказать.

– Подружиться? Это мне это в голову не приходило, – ответил дуб, немного помедлив. – Я думал, что мне надо от вас избавляться, что вы приносите только вред и болею я тоже из-за вас.

– Может, тебе надо лечиться от чего-то другого, а не от нас, – весело пропищал другой жучок, поедая очередной листок дуба.

Дуб немного помолчал, а потом уверенно ответил:

– Нет, меня не надо лечить. Я понял, что у меня хватит листьев, чтобы покормить вас и остаться могучим. У меня хватит веток, чтобы выдержать любые ветра.

А потом обратился ко всем маленьким жуящим жучкам:

– Спасибо вам, маленькие существа. В какой-то момент я потерял веру в себя и свои силы. А вы помогли мне эту веру найти. Я – дуб, гордый и могучий, хотя и не бессмертный.

Занятие 16. Мои друзья

«Что изменилось». Выбирается водящий, задача которого – постараться запомнить позы, в которых находятся подростки в классе. Затем он выходит за дверь, и один из подростков меняет свою позу. Водящий возвращается и догадывается, кто это сделал.

«Загадай друга». Каждый из учеников «загадывает» одного из членов группы – показывает характерное для него движение, мимику. Остальным необходимо определить, кто был загадан.

«Самые непохожие». Подросткам предлагается написать на бумаге имена трех ребят из класса, которых они считают самыми непохожими на себя по характеру. После того, как участники выполняют эту часть задания, им в течение 2 минут нужно придумать и написать общие качества, объединяющие их с этими ребятами. Как правило, вторая часть задания вызывает недоумение. Поэтому можно простимулировать подростков тем, что не успевшие будут считаться проигравшими.

«Что я делаю, если...». Ведущий предлагает обсудить, как можно поступить в таких ситуациях:

- если я кого-то не выношу;
- если мне кто-то мешает;
- если кто-то ко мне пристает;
- если мне кто-то завидует.

«Надо ли наказывать, и как». Ведущий рассказывает подросткам несколько ситуаций и предлагает подумать, надо ли наказывать их героев и как.

Подростки играли на снежной горке в «Царь горы», старались стихнуть друг друга с горки. Надя нечаянно попала Андрею в переносицу, так что нос у него сильно распух.

В столовой восьмиклассницу Лену кто-то толкнул в спину. Она обернулась. Сзади стоял шестиклассник Семен. Лена стукнула его по уху. Семен в ответ сильно стукнул по спине.

Обсудите с ребятами, что наказывают только за осознанные проступки, а за случайные – нет, а также то, что наказание должно соответствовать проступку.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Василек

Дома ее звали Василек – за огромные васильковые глаза. На самом деле девочку звали по-другому. Но Василек так Василек, к этому имени она тоже привыкла. Чего волноваться? Для этого у нее хватало других поводов. Главное, что ее беспокоило – это ее вес.

– Какая же я толстая, – сокрушалась она. – Мама меня зря убеждает, что я худая. Я же лучше знаю. Мне хочется быть совсем худенькой, как палочка.

Девочка очень страдала от того, что «палочкой» быть никак не получается. Ей казалось, что именно потому, что она «не палочка», у нее нет авторитета среди сверстников. Поэтому она пыталась добиться его самыми разными способами. Громко хохотала с ребятами над совсем не смешными для нее анекдотами. Даже пыталась покурить вместе с ними электронную сигарету, спрятавшись за кустами в школьном дворе. Но только была за это наказана вместе с остальными.

И девочка замкнулась в себе. Вернее, в интернете, там, где о ее внешнем виде никто не знает и не укорит ее за то, что она «не палочка».

Но в школу ей ходить все-таки приходилось. Путь ее пролегал мимо метро, около которого бабульки продавали цветы и рассаду. Как-то раз она обратила внимание на красивый голубой букет в руках одной из них.

– Подарю-ка я его маме, – решила девочка и купила букет.

Цветы были плотно сложены и выглядели, как голубая пушистая шапочка. Когда девочка ее внимательно рассмотрела, то увидела, что та состоит из небольших голубых цветков, похожих на звездочки.

– Да это же васильки, – удивилась девочка. – Какие они интересные, несмотря на внешнюю простоту... Маленькие звездочки, васильки.

– Но ведь василек – это я, – тихо прошептала она, – значит, и я звездочка, и я прекрасна. Надо только найти еще Васильков – таких же, как я. И вместе мы образуем такой же букет.

Дома девочка подарила букет маме. А потом подошла к зеркалу, посмотрела на себя и сказала:

– Я – Василек.

И в ее глазах зажглись маленькие звездочки.

Занятие 17. Я и мои «колючки»

«Покажи ситуацию». Класс делится на подгруппы, каждая из которых получает карточку с описанием той или иной ситуации (мать сердится на ребенка за то, что он плохо ест; учитель стыдит ученика за то, что он списывает, и т. п.). Подгруппы по очереди невербально показывают свои ситуации, остальные пробуют определить их содержание.

«Мои колючки». Ведущий говорит о том, что у каждого есть какие-то качества, которые мешают ему общаться. Их можно назвать «колючками» по аналогии с кактусом, о колючки которого можно уколоться, если захочешь его потрогать. Так же и люди, общаясь, могут «уколоться» друг о друга. Далее учащиеся совместно составляют и записывают в тетради возможный список «колючек», например: несдержанность, болтливость, предательство, стремление быть всегда первым и т. п. Затем каждый подчеркивает те «колючки», которые может найти у себя. Список «колючек» ведущий может подготовить заранее и раздать ребятам, чтобы они наклеили его в тетради.

«Мои липучки». Ведущий говорит ребятам, что если качества-«колючки» отталкивают от нас людей, то качества-«липучки» – притягивают. Далее упражнение выполняется аналогично предыдущему.

«Стихи». Ведущий предлагает ребятам сочинить небольшие стихи про «колючки» и «липучки», например:

*Что же ты, моя колючка,
Укололась о липучку.
– Ты колючка...*

– Ты липучка...
Может быть, наоборот:
– Я колючка...
– Я липучка...
Только кто же нас поймет?

«Выбери нужное». Подросткам раздают листы бумаги со следующим текстом:

Мальчики пристают к девочкам, потому что:

- оказывают знаки внимания;
- проявляют невоспитанность;
- не знают, как по-другому показать, что нравится девочка.

Девочка хохочет, когда пристают мальчики, потому что:

- ей не нравится это, она просит прекратить;
- ей нравится, что ее выбрали;
- она просит мальчика приставать еще сильнее.

Подросткам нужно выбрать правильные ответы. После обсуждения задания делается вывод о том, что иногда «колючка» – это замаскированная «липучка».

Работа со сказкой. Ученики слушают и обсуждают сказку, рисуют иллюстрации к ней.
Шиповник (Е. Голованова)

Садитесь поудобней, закройте глаза и представьте себе теплое лето, березовую рощу, а посреди рощи – большую солнечную поляну. На поляне растет множество самых разных цветов. И вот однажды на этой поляне вырос маленький зеленый кустик. Он не был похож на других: его стебель был покрыт жесткой корой, а веточки – маленькими шипами.

– Какой противный колючий куст вырос на нашей поляне! – говорили друг другу цветы. – Ему бы расти в дремучей чаще, а не здесь, в солнечной березовой роще.

Бедный кустик огорчился, слыша такие слова. Ему хотелось поиграть с цветами, которые росли вокруг, и он протягивал к ним свои веточки, но цветы отворачивались от него.

– Он совсем на нас не похож, этот колючий урод, – пренебрежительно говорили они. – Это же просто сорняк! Не стоит обращать на него внимание.

Кустик было очень обидно, и от огорчения его шипы становились все длиннее. Пролетавшие мимо бабочки перестали садиться на его веточки, так как боялись пораниться об острые колючки. Над кустиком уже не смеялись, но и разговаривать с ним тоже перестали. Ему было грустно и одиноко.

Однажды на поляну пришли мальчишки из деревни.

– Смотрите, какой противный колючий сорняк! – закричали они. – Давайте его сорвем, от него все равно нет никакой пользы.

Но мальчишки не смогли ухватиться за колючие ветки и только оборвали зеленые листочки. Никто на поляне не пожалел бедный кустик.

– Лучше бы они тебя вырвали с корнем! – злорадно говорили цветы.

«Почему все меня так не любят? – расстроено думал кустик. – Я же никому не делал зла. Но мальчишки хотели меня погубить. Меня спасли только колючки». От этих мыслей он становился еще угрюмее, а его колючки – еще длиннее.

Пришла зима, цветы увяли, а земля покрылась снегом. Кустик остался совсем один посреди пустой поляны. Ему было страшно, холодно и одиноко. «У меня нет друзей, я никому не нужен, – грустно думал он. – Лучше бы мне замерзнуть этой зимой».

Но он не замерз... Весеннее солнышко растопило снег и согрело землю. На поляне снова стали появляться цветы. Но кустик оставался угрюмым и колючим... Однажды на поляну выбежал испуганный заяц, за которым гнался голодный зубастый волк. У бедного зайца уже не было сил бежать, и он упал рядом с кустом. И тогда куст прикрыл его своими колючими ветками. Волк ткнулся носом прямо в шипы и, воя от боли, убежал обратно в лес. Заяц горячо поблагодарил своего спасителя:

– Если бы не ты, если бы не твои острые колючки, волк наверняка поймал бы меня. Как здорово, что ты вырос на этой поляне! Я был бы очень рад, если бы у меня был такой друг, как ты.

Куст просто не верил своим ушам. Значит, и его колючки могут послужить доброму делу! «Оказывается, и я кому-то нужен, и со мной хотят дружить», – радостно думал он. И от этих мыслей на его колючих ветках стали распускаться прекрасные цветы.

«Какой красавец», – прошептала пролетающая мимо ласточка. «Настоящее украшение этой поляны», – прожужжала ей в ответ пчела. Цветы, появившиеся на поляне весной, гордились тем, что они растут рядом с таким отважным и красивым шиповником. А счастливый куст расцветал и становился все прекраснее. «Как хороша жизнь! – с восторгом думал он теперь. – Как приятно знать, что ты нужен другим, и чувствовать, что тебя любят».

Занятие 18. Трудности В школе

«Да». Выбирается водящий. Подростки задают ему разные вопросы, а он может отвечать на них только словом «да», например: «Ты надеваешь разные носки?». Потом водящий меняется. В его роли могут выступить несколько человек.

«Два подсказчика». Водящий выходит за дверь. В классе прячется маленький предмет. Выбираются два подсказчика – один «правильный», другой – нет. Когда водящий входит в класс, «правильный» подсказчик старается помочь ему найти предмет, а «неправильный» – запутать. Задача водящего – определить, кому же стоит поверить, и найти предмет.

«Другими словами». Ведущий по очереди произносит определенные предложения. Подросткам нужно воспроизвести эту же информацию, не используя при этом слов ведущего. Тот, кто первым это делает, получает балл. В конце игры определяется выигравший.

Например, предложение «Ученик получил “два” на уроке математики» можно заменить на «Учитель поставил школьнику плохую оценку за неверное решение».

«Трудные ситуации». Ведущий поочередно читает подросткам трудные ситуации и предлагает подумать, как их разрешить.

«Они хотят дружить вдвоем, а я хочу с ними». (Катя.)

«Девчонки ко мне пристают, дразнят. Я терплю, не могу ответить. Я же мужчина». (Витя.)

«У меня нет друзей. Я очень стесняюсь в школе». (Лена.)

«Она здоровая и нас бьет». (Коля и Дима.)

«Он нас раздражает, потому что ковыряет в носу». (Маша и Вита.)

«Она на всех жалуется маме. А та чуть что бежит в школу к учителям». (Серезжа.)

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Шарик

В одной толстой книге я прочитал эту историю. Книга куда-то потерялась. А историю я запомнил и сейчас расскажу ее вам.

В стране воздушных шариков жили разные шары – длинные, в форме сосиски, круглые и похожие на сердечки. Это была страна сплошного праздника. Шарики постоянно пригла-

шались на дни рождения. Новый год и 8 марта тоже не обходились без них. Смех, веселье, подарки – спутники любого праздника. Поэтому жилось шарикам радостно и беззаботно. И только один шар, казалось, был чужим в своей стране. Дело в том, что он был большой и толстый. Он очень стеснялся этого. Он просил воробья проклевывать веревку, которой он был завязан, чтобы немного выпустить воздух и похудеть. Но воробей отказался, потому что боялся проклюнуть нежную оболочку шара.

Шар считал, что все вокруг видят, какой он толстый, и потихоньку смеются над ним. На самом деле это было не так, ведь в душе остальных шариков был сплошной праздник.

– Надо же, праздник у них в душе, – сердился шар. – А я тут мучаюсь, и этого никто не видит. Сейчас я им праздник подпорчу.

И вечером на дне рождения у маленького мальчика, куда все были приглашены, шар стал сдвигать в сторону торт с красивыми пышными розочками, к которому были привязаны шарики. А поскольку он был большой и толстый, то он легко перетянул всех и опрокинул торт прямо на собачку Томку. Та завизжала от страха. Маленький мальчик заплакал. Взрослые засуетились и забегали вокруг упавшего торта и привязанных к нему шариков.

– Надо их скорее отвязать, – стали кричать они. – Давайте отправим их обратно в свою страну и больше никогда не будем их приглашать.

И шарики, не попробовавшие веселого воздуха праздника, вернулись домой. Они не очень понимали, почему все так случилось. Но, поскольку привыкли доверять друг другу, не стали разбираться, кто прав, а кто виноват, а включили для поднятия настроения мультфильм, и вскоре забыли про неприятную историю. Им предстояло готовиться к большому празднику, который без них никогда не обходится – 1 сентября.

1 сентября все дети идут в школу. Особенно волнуются первоклассники. Для них заранее готовят корзину шариков, чтобы одиннадцатиклассники подарили по одному каждому будущему ученику. Потом ребята все вместе отпускают их, и они летят высоко в небо. А все вокруг радуются. Хлопают и кричат: «Летите скорее!».

1 сентября – для шариков самый любимый день в году. И вот он наступил. Корзину с шариками торжественно внесли на линейку, где выстроилась вся школа, где с замиранием сердца их ждали первоклассники. Как вдруг наш шар, подтянувшись за ветку рядом стоявшей березы, сначала легонько приподнял шары вверх, а потом и вовсе оторвался от корзины. И они полетели все вместе высоко в небо, оставив внизу ребят, родителей и учителей. Полетели, не дождавшись всеобщей радости, хлопков и криков «Ура!».

Наш шар был очень доволен собой.

– Смотрите, как здорово мы летим, – сказал он остальным. – Это я помог вам так быстро и высоко подняться. Теперь я могу управлять вами и повести к самым облакам. Вы горды?

Но, к его удивлению, шарики совсем не были рады такому полету:

– Ты лишил ребят праздника, – сказали они. – Ты обидел нас. Ведь так приятно, когда старшеклассники передают нас малышам. Чувствуешь собственную значимость, ценность. А сейчас для чего мы летим? Кому от этого польза?

А один маленький розовый шарик в форме сердечка пропищал:

– Почему ты решил, что можешь нами командовать? Куда ты можешь нас повести? Нам нужен праздник, а ты ведешь нас в другую сторону. Не шариковое это дело – летать под облаками.

Шар не успел ничего ответить маленькому шарикю, как поднялся сильный вихрь. Он потащил связку шариков так высоко вверх, что стало страшно. Потом началась гроза. Молнии со всех сторон скакали вокруг шариков. За раскатами грома не было слышно криков шариков о помощи.

Когда гроза окончилась, шарики огляделись. Они, оказывается, застряли в ветвях какого-то высоченного дерева в густом лесу.

– Ну вот, летели на праздник, а оказались... – расстроено прошептал синий шарик.

Наверное, никогда еще нашему шару не было так стыдно. Вернее, раньше он не задумывался над тем, что такое стыд и в каких ситуациях возникает. Но сейчас он понимал, что именно его поступок создал такую трудную ситуацию.

Все молча устраивались на ветках, стараясь не уколоться о веточки и понимая, что самим им не выбраться. В лесу после грозы запели птицы. Одна из них, похожая на синичку, увидела шарики:

– Ой, как здорово, – сказала она. – У моего сына сегодня день рождения. Могу я взять один шарик?

– Возьми меня, – ответил шар, – если я не слишком велик для тебя.

– Что ты, что ты, – ответила птичка. – Мы птицы маленькие – большой шар нам будет очень приятно видеть. Сейчас я тебя отвяжу.

– А ты не могла бы отцепить остальные шарики от дерева? – попросил шар.

– Конечно, конечно, – сказала птичка.

Она быстро освободила шарики.

– Летите, куда вам надо. А я возьму этот, самый большой.

Легкий ветерок понес шарики в свою страну. А шар полетел на праздник к птицам. Ему еще многое предстояло обдумать и понять. Но сейчас он знал, что он на правильном пути.

Занятие 19. Трудности дома

«Объясни слова». Подросткам предлагается представить, что на машине времени в класс был доставлен человек из XVIII в. Ему нужно объяснить, что такое «компьютер» и «компьютерная игра».

«5 фотографий». Ведущий прикрепляет на доску 5 фотографий людей с нейтральным выражением лица. Говорит ребятам, что одна фотография принадлежит инспектору ГИБДД, а другая – модельеру одежды. Предлагает догадаться, о ком из людей на фотографиях идет речь, и обосновать свое мнение.

«Волк-коза». Выбирается четверо водящих. Каждый из них получает по карточке, на которой написано одно из слов: «коза», «козел», «волк», «волчица». Ребята не знают, что написано друг у друга. Затем они входят в класс и по очереди пытаются убедить остальных, что они козы и им можно поверить и впустить в дом. После уговоров каждый ученик на своем листочке пишет свое мнение о том, кто же из четырех ребят – волки. За каждый правильный ответ подростки получают по баллу. Игра повторяется 5–6 раз, после чего определяются победители.

«Трудные ситуации». Ведущий поочередно читает подросткам трудные ситуации и предлагает подумать, как их можно разрешить.

«Если у меня нет порядка в шкафу, мама выкидывает все с полки на пол, заставляет разбирать». (Наташа.)

«Младший брат все время приходит в мою комнату и берет без спроса мои вещи. А мама ругает меня за то, что я его бью». (Коля.)

«Мама постоянно ставит мне в пример старшего брата. Он и учился лучше, и вел себя не так, как я». (Тимур.)

«А меня достала бабушка. Мой отец, видите ли, был отличником всю школу. А у меня тройки». (Саша.)

«Мама за малейшую провинность отнимает у меня телефон. Но ведь он мой, его мне купили». (Диана.)

«Мне не дают играть на компе в будни, только по субботам. Обидно, я ведь хорошо учусь. Но они мне говорят: “Лучшие книги читай”». (Никита.)

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Про мальчика, который забыл добрые слова

Все дети что-то забывают. Кто-то забывает таблицу умножения, кто-то – времена в английском языке. А наш мальчик забыл добрые слова. Как-то раз проснулся – и ни одного доброго слова не помнит. Таблицу умножения помнит. Английские времена помнит. И даже словарные слова, которые давно учил, помнит. А вот добрые слова забыл. А главное – и слышать их перестал. Так что и вспомнить не может.

Утром мама его вкусным завтраком кормит. Надо бы «спасибо» сказать. А мальчик только говорит:

– Добавки дай, мама.

Посмотрела на него мама странно, но ничего не сказала.

Пошел мальчик в школу. По дороге встретился с Дениской.

– Правда, день сегодня замечательный? – сказал он.

– Да что ты, день сегодня совсем хмурый, – ответил мальчик.

В класс вошел, ребята толпятся:

– Новенький у нас. Новенький. Такой мальчик классный. Веселый.

– Хмурый у вас новенький, – заметил мальчик.

Обиделся тут новенький и хотел мальчика стукнуть. Но сдержался и только косо посмотрел на него.

– Вот я и говорю – хмурый, – еще раз произнес мальчик.

Отошли от него ребята, стали вместе с новеньким в салки-догонялки в коридоре играть.

Тут и звонок прозвенел. Учительница вошла, с ребятами здоровается. А наш мальчик ведь ее приветствие не слышит. Отвернулся к окну и пытается муху разглядеть, которая по стеклу ползает.

Детей много, поэтому учительница этого и не заметила. Но со временем хмурый взгляд мальчика на себе поймала. Не понравилось ей это. Вызвала она мальчика трудную задачу к доске решать. Не решил мальчик задачу, получил заслуженную двойку. Стал размышлять, что ему за это дома будет.

Урок закончился, и все побежали переодеваться на физкультуру. А мальчик мешок с формой найти не может.

– Помогите мне найти форму, – попросил он учительницу. Но она даже не шевельнулась.

«Злая какая», – подумал мальчик. Форму он нашел только к середине урока, когда в его любимый футбол все уже поиграли.

Так и пошел домой мальчик один, без друзей, зато с двойкой в дневнике и с плохим настроением.

А дома – радость. Мама с работы котенка принесла. У кого-то из коллег кошечка котят родила. Вот маму и уговорили взять, хотя она не очень и хотела.

– Какая киска милая, славная, – ворковала вокруг котенка сестренка. Котенок мальчику тоже понравился, но изо рта сами собой слова вылетели:

– Ничего особенного, хмурый котенок.

Тут мама забеспокоилась. Стала мальчику температуру мерять, горло проверять. А папа проверил дневник и сказал:

– Вот в чем, оказывается, дело. Иди занимайся в свою комнату.

Но мальчик не стал заниматься, а включил компьютер и набрал в поисковике: «Все кажется хмурым». И высветилось там: «Забыты добрые слова». А как их вспомнить, не написали. Но это не важно, главное, что мальчик очень захотел их вспомнить. Лоб тер, глаза закрывал. Даже сплюнул три раза через левое плечо – на всякий случай.

А мы знаем, что, когда чего-то очень сильно хочешь, это обязательно случается. И уже под вечер влетел в окошко к мальчику листочек бумаги. А на нем написаны были такие слова: *спасибо, пожалуйста, красивый, добрый, порядочный, ласковый, щедрый, сердечный*. Прочитал мальчик эти слова и вспомнил – их и много других, еще более добрых. И побежал к родителям со словами:

– Я вас очень люблю! Вы – мои самые дорогие люди.

Тут же к нему подошел котенок и доверчиво потерся о его ногу

Занятие 20. Другие культуры – другие друзья

«Другие приветствия». Ведущий предлагает подросткам представить себя в международном аэропорту и увидеть, как приветствуют друг друга люди разных народов. На доску выводится следующий текст:

- *легкое объятие или рукопожатие (Россия);*
- *легкий кивок и рукопожатие (Китай);*
- *рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);*
- *легкий поклон, ладони сложены на уровне груди или шеи (Индия);*
- *легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);*
- *поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);*
- *простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);*
- *мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);*
- *соприкосновение носами (эскимосская традиция).*

«Другие имена». Ведущий рассказывает о том, что в разных культурах используются разные имена. Он раздает некоторым ребятам карточки с именами и их происхождением. Им нужно назвать свое имя и, используя информацию из предыдущего упражнения, поприветствовать друг друга.

- Вэй (кит. муж.), Жилан (кит. жен.);*
- Аделард (франц. муж.), Марион (франц. жен.);*
- Кхан (инд. муж.), Зита (инд. жен.);*
- Акено (ян. муж.), Акико (ян. жен.);*
- Алонсо (йен. муж.), Анжелика (йен. жен.);*
- Петер (нем. муж.), Урзула (нем. жен.);*
- Перс (мал. муж.), Шафира (мал. жен.);*
- Нагуя (эским. муж./жен.), Анылги (эским. муж./жен.).*

«Что общего». Ведущий предлагает подумать, что общего между людьми разных культур. В процессе обсуждения на доске делается такая запись:

«Все чувствуют, думают, радуются, злятся, мечтают, создают свои семьи, работают...».

Ее можно продолжить.

Затем ведущий предлагает поиграть в игры других народов.

«Жмурки-носильщики» (осетинская игра)

На одной из передних парт раскладываются мелкие предметы (около 10). Примерно в метре по разным сторонам от парты ставятся 2 стула. Выбираются два водящих, которым завязывают глаза и сажают на стулья. Одновременно они начинают переносить предметы с парты на свой стул. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов.

Победит тот, кто раньше справится с работой. За один раз переносить можно только по одному предмету.

«Хромая лиса» (немецкая игра)

Выбирают водящего-лису. В углу класса нужно начертить уголок – нору. Можно отметить это место бельевой веревкой. Лиса стоит там на одной ноге. Все по очереди (за этим следит ведущий) дразнят ее, теребят за одежду, подражают лаю собак, хлопают в ладоши и т. д. Лиса старается запятнать кого-нибудь, но все уворачиваются. Если лиса встала на обе ноги или переменяла ногу, кричат: «Лиса, в норку!». Тот, кого запятнала лиса, становится хромой лисой, а прежняя лиса присоединяется к играющим.

«Подними платок» (дагестанская игра)

Двое водящих стоят на расстоянии двух метров друг от друга. Посередине между ними на пол кладется платок. По команде ведущего каждый из них старается схватить платок. Побеждает тот, кто сделает это первым.

«Поймай дракона за хвост» (китайская игра)

Дети строятся в шеренгу и кладут свою правую руку на плечо впереди стоящего игрока (участников должно быть не меньше десяти). Образовавшийся строй – это дракон. Первый игрок в строю – голова дракона, а последний – его хвост. Первый участник должен поймать последнего, т. е. голова дракона должна поймать хвост. При этом игроки не имеют права убирать руки с плеч соседа и разъединять шеренгу. Участники со стороны последнего игрока помогают ему убежать, а участники со стороны головы помогают ей догонять. Если последний игрок пойман, то он переходит на место головы, и игра продолжается.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Подъемный кран и одуванчик

На стройке рядом с моим домом стоит подъемный кран. Я не знаю, что там строится. Говорят, будет большой магазин. А кран меня заинтересовал, потому что однажды, проходя мимо, я явственно услышал его голос:

– Я несуразно высокий. Я не такой, как все. Поэтому никто не обращает на меня внимания. Только птицы иногда садятся на меня. Но и для них я – лишь опора. Все думают, что мне хочется только поднимать вверх тяжелые плиты. А мне хочется иметь друга. Но никому и в голову не придет, что огромный кран нуждается в душевном тепле.

Я удивился. Я, действительно, никогда не думал о том, каково это – одному стоять посреди стройки. Не думал, что железный кран тоже хочет иметь друга...

Прошло время. Я долго не приходил в это место. Там уже выросло большое здание. Теперь все точно знали, что это будет магазин. Мне это было не очень интересно.

Но как-то весенним утром мне вспомнился странный кран, и я пришел на стройку. И опять удивился, потому что услышал два голоса. Один – крана. Я помнил его отдававший скрипом голос. А другой исходил откуда-то снизу. Я не сразу понял, от кого. Потом присмотрелся – это был золотистый одуванчик.

– Как здорово, что мы подружались, – сказал он, – я такой маленький, ты такой большой. Кран довольно закивал стрелой.

– Дружба сделала нас одинаковыми, – ответил он.

Тема 7

Мы начинаем взрослеть

Цели:

- помочь подросткам осознать свои изменения;
- мотивировать подростков к позитивному самоизменению.

Занятие 21. Нужно ли человеку Взрослеть

«Что ел на обед». Подросткам нужно без слов показать, что они если вчера на обед. Остальные пытаются отгадать.

«Подросток, слон, карандаш». Подросткам нужно придумать как можно больше предложений со словами «подросток», «слон», «карандаш». Наиболее смешные и оригинальные ответы поощряются.

«Самый-самый». Ведущий предлагает подросткам назвать участника:

- с самой длинной фамилией;
- с самым коротким именем;
- самого высокого;
- с самыми длинными волосами;
- с самыми темными глазами;
- самого ответственного;
- самого веселого.

«Я изменился». Ведущий записывает на доске следующий текст:

Я изменил прическу.

У меня увеличился размер обуви.

Я стал носить другую одежду.

Я стал читать взрослые книги.

Я стал думать о том, какой я.

Я чувствую, что повзрослел.

Я стал внимательнее выбирать друзей.

Мне стали интересны другие ребята.

Для меня еще более важным стало мнение сверстников обо мне.

После этого ведущий спрашивает, как можно назвать каждую группу изменений. Предлагает подумать над такими вопросами: «Все ли люди меняются, когда взрослеют? Можно ли не меняться и взрослеть? Мальчики и девочки меняются одинаково или по-разному?».

«С чем ты согласен». Подростки получают листы бумаги с таким текстом:

Когда телесные изменения наступают раньше – это круто.

Лучше, когда телесные изменения малозаметны.

Каждый изменяется в своем темпе.

Им нужно по пятибалльной шкале оценить свое согласие с данными высказываниями.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Парковая роза

Однажды в сумерках, когда день встречается с ночью и становятся возможными всякие чудеса, в глухом углу сада зазвучали тихие голоса. Прислушавшись, можно было понять, что разговаривали две розы. Точнее, одна из них рассказывала другой свою историю.

– Я родилась в заброшенном парке, – рассказывала она. – Садовник ткнул меня в землю и, казалось, забыл обо мне. С детства мне самой надо было себя защищать. А сколько врагов окружало меня! Злобные сорняки тянули воду из-под моих корешков, иссушали мои стебли. Гусеницы батальонами заползали на мои листья. Бабочки, прикидываясь красавицами, поедали мои цветы. Мне было не только трудно, но и одиноко. Не чувствовать ничьей заботы, не видеть

ласкового взгляда в свою сторону – это очень тяжело. Но я справилась, выросла, поднялась над сорняками. Они уже не так стали мне докучать. Научилась колоть непрошенных гостей – гусениц. Тут садовник вспомнил обо мне. Но зря я его так ждала, потому что пришел он не с добром. Он стал выламывать мои веточки с цветами на букеты.

И опять спасли меня только колючки. «Ну ее, все руки исколола, – как-то раз услышала я, – лучше буду рвать другие розы, с шипами помягче». «Наконец-то, – подумала я. – Одиночество лучше людей, от которых только боль и обиды». Садовник окончательно меня убедил, что колючки всегда нужно держать остро заточенными. Они нужны, чтобы уметь отомстить обидчикам, защититься от опасностей, которые ждут на каждом шагу. Но однажды в наш сад прилетела необычная птица на длинных ногах с хохолком на голове. Она любила по вечерам бродить по траве и выклеивать из нее букашек. Я любовалась ею издали, очень уж грациозно передвигалась она и так весело помахивала хохолком... Я и предположить не могла, что она подойдет ко мне. Сорняки в это лето так поднялись, что меня почти не было видно. Но однажды я услышала: «Привет, как дела? Я тебе помогу». Я не успела ответить, как птица попыталась склюнуть гусеницу с моего стебля. Я не успела предупредить, что этого делать не надо, что будет больно. Я с ужасом наблюдала за тем, как укололась птица. «Сейчас она разозлится, накричит на меня и улетит», – думала я. Но птица только слегка отстранилась и замерла. Через минуту она заговорила. «Бедняжка, – сказала она мне. – Ты думаешь, что все против тебя. Ты привыкла защищаться. Я попробую доказать тебе, что мир прекрасен. Давай я спою тебе песню на ночь». Птица стала прилетать ко мне каждый вечер. Мы разговаривали с ней о ветре и звездах, об огромном озере, которое, оказывается, совсем рядом с нашим садом. Мне так хотелось посмотреть на него, но ведь розы не умеют двигаться. «Я помогу тебе», – сказала она. Я ей не поверила. Но однажды утром я увидела садовника с длинной косой. Я привычно испугалась его. А он выкосил всю траву до самого забора. И моя мечта сбылась. Я увидела белые барашки волн бескрайнего озера. Я до сих пор не понимаю, как птица договорилась с садовником. Она больше не прилетала по вечерам. Но я знаю, она помнит обо мне, потому что я нашла на своих ветках ее перышко. Она обязательно прилетит. И я удивлю ее. Я сделала свои иголки помягче. Я разрешаю садовнику рвать мои цветы. У меня ведь вырастут новые. Пусть моя красота приносит радость другим. В этом мое предназначение.

Роза замолчала. А может быть, она еще что-то говорила. Но подул сильный ветер, и зашуршали листья на деревьях, а над озером разнеслись громкие крики чаек...

Занятие 22. Взросление и отношений с окружающими

«Покажи предмет». Подросткам надо загадать какой-нибудь предмет, находящийся в комнате, и без слов показать его. Остальные догадываются, что было загадано.

«Четыре буквы». Ведущий дает подросткам такую инструкцию: «Мы сейчас напишем на доске четыре буквы, например: А, Д, К, Т. Затем выберем водящего и по очереди будем называть те его качества, которые начинаются на одну из этих четырех букв. Повторяться нельзя. Кто не может назвать качество, выбывает из игры. Последние оставшиеся в игре – победители».

«Хвастовство». Подросткам предлагается в игровой форме похвастаться, начиная свое высказывание словами «Я крутой, потому что...». Можно использовать придуманную информацию. Поощряются наиболее смешные и оригинальные ответы.

«Что важно подросткам». Подросткам нужно подчеркнуть те ситуации, когда им важно настоять на своем мнении, или написать свои ситуации. Предварительно ведущий раздает им текст на листах.

Когда я выбираю, что мне надеть.

Когда я хочу позже ложиться спать.

*Когда я долго разговариваю по телефону.
Когда я сам решаю, что мне есть.*

.....

«Хочется больше свободы». Ведущий говорит о том, что большинство подростков хотят иметь больше свободы, чем предоставляют им родители. Предлагает обсудить эту тему.

«Когда дети начинают взрослеть». На доске написан следующий текст:

Дети начинают взрослеть, когда:

- начинают быстро расти;
- появляется ответственность;
- влюбляются;
- начинают считать себя взрослыми;
- переходят во взрослую поликлинику;
- появляется желание выбрать свое дело;
- начинает расти борода;
- появляется желание иметь свое пространство.

В процессе общего обсуждения из списка исключаются внешние, второстепенные показатели взросления. Подчеркивается необходимость принятия ответственности за свой выбор.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Каштан и каштаны

Вечером, когда почти совсем темно, сад начинает жить своей жизнью. Где-то что-то зашуршит. Какая-то птица свистнет. И в это время, если хорошенько притаиться, можно услышать, как разговаривают деревья. Вот можжевельник перешептывается с птичкой, свившей в нем гнездо. Яблони болтают о том, что дождя давно не было, а надо бы. А каштан жалуется на свою трудную жизнь цветущей сирени:

– Каждая весна – испытание для меня, – говорит он. – Все цветет: яблони, груши, рябина. Даже малявки крокусы успевают отцвести. Всеми любят люди. Снимают на телефон. Вот рядом с розовым миндалем любит фотографироваться хозяйкина внучка. А ко мне никто никогда не подойдет. И цветов у меня нет, и листья большие и несуразные. Да и посадили меня, наверное, случайно. Место досталось в углу участка.

Сирень попыталась утешить его:

– У тебя очень красивые листья.

Но каштан ей не поверил:

– Просто у тебя, красавица, доброе сердце. Цветешь ты красиво и подолгу. Твой аромат привлекает людей и пчел... Видно, моя доля – уныло стоять в стороне от счастья.

Тут из леса выполз ежик и, быстро перебирая лапками, подбежал к каштану:

– Ну когда же ты зацветешь? – спросил он. – Каждый год я прибегаю к тебе, чтобы узнать, стоит ли мне осенью надеяться на твои плоды.

– Я зацвету? Плоды? Это ты не про меня говоришь, – удивился каштан.

– Про тебя, про тебя. Просто ты себя не знаешь и в себя не веришь. Уж я-то знаю, что деревья с такими листьями красиво цветут и дают вкусные для меня плоды. Только это не сразу происходит. Сначала нужно подрасти.

Каштан задумался и внимательно посмотрел на свои листья:

– Да, они действительно необычные, не такие, как у других. Каштан весело потряс ими и, казалось, улыбнулся сирени.

А на следующий год случилось чудо: он расцвел. А потом созрели плоды – зеленые колючие шарики, внутри которых были маленькие коричневые коробочки.

И внучка хозяйки на радостях набила ими свои карманы. Взрослые спросили, зачем они ей.

– Ведь это же каштаны, они такие красивые, из них так много всего можно сделать! – ответила внучка.

И взрослые ее поняли.

Занятие 23. Мое Взращление

«Объясни слова». Подросткам предлагается представить, что на машине времени в класс был доставлен человек из XVIII в. Ему нужно объяснить, что такое «социальные сети».

«Хвастовство в парах». Подросткам предлагается объединиться в пары и в игровой форме похвастаться, начиная свое высказывание со слов «Мы крутые, потому что...». Можно использовать придуманную информацию. Поощряются наиболее смешные и оригинальные ответы.

«Рекламный агент». Подростки получают карточки с именами ребят из класса. Им нужно придумать, каким товаром будет данный ученик, и от лица рекламного агента этого товара постараться его расхвалить. Например: «Это замечательный автомобиль с отличными ходовыми качествами». Если ребят в группе немного, им можно предложить догадаться, кого из них рекламируют.

«Письмо самому себе». Подростки получают такой текст:

Тебе уже лет.

Привет.....!

Я рад, что ты так здорово изменился. У тебя появились новые возможности:.....

Хорошо, что теперь ты можешь.....

Наконец ты имеешь право.....

У тебя появились новые обязанности:.....

Ты научился.....

Ты сам решаешь.....

Ты самостоятельно делаешь.....

Ребята заполняют пустые строчки, а затем по желанию читают свои письма классу.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Планета Детство

На далекой планете Детство жили маленькие принц и принцесса. Было им там тепло и уютно. Все их любили, исполняли желания и просьбы. На желто-фиолетовых деревьях там громко чирикали обезьянополусы, а по полянам носились воробьезавры. Там было весело и беззаботно. Но вот пришло время, когда к ним подошел правитель той планеты Мудролюб и сказал:

– Вы уже выросли, принц и принцесса, вам пора собираться в дальний путь на планету Взращление. Я принес вам крылья. Примеряйте и давайте учиться летать.

– Но зачем нам улетать отсюда? – спросили дети. – Нам здесь отлично. Мы не хотим взрослеть и становиться вечно занятыми и спешащими на работу, как эти скучные взрослые. Мы останемся здесь. Кроме того, на других планетах листья только зеленые – скучота, и животные не умеют превращаться. Мы остаемся здесь.

– Вы не можете здесь остаться, – покачал головой Мудролюб. – В вас созрело уже столько «могу делать сам», что они будут заставлять вас пробовать найти им применение. Вам захочется самим принимать различные решения и делать то, что хочется... Но вы быстро растете, и если промедлите, то крылья уже не смогут выдержать вас. Тогда вы останетесь на планете Детство навечно.

– Ладно, давайте крылья. Примерим их, – сказали дети.

– Не все так просто, – опять покачал головой Мудролюб. – Чтобы преодолеть путь к планете Взросление, вам понадобятся все ваши силы, а главные из них – это сила воли, сила ума и сила добра.

– Ну, с силой воли и силой ума мы согласны – это полезные штуки. Пригодятся всегда. А вот зачем сила добра? Явно лишняя, – возразили принц и принцесса.

– Нет, это самая главная сила взрослых, – ответил Мудролюб. Они потому и взрослые, что умеют помогать другим. Отдавать себя. А не только получать, как дети. Надо научиться заботиться о других – иначе не почувствуешь себя взрослым.

– Уговорил. Будем искать в себе все три силы, – согласились ребята.

Однако легко сказать, труднее сделать. Вот сила воли: найдешь ее, схватишь, а она как скользкий мячик из рук выскакивает. И начинаешь выкрикивать, других перебивать, на уроках учителя и ребят отвлекать. А когда домашнее задание делать начинаешь, сила воли под парту прячется, и никак не хочется доводить его до конца.

Сила ума, как нарочно, на математике засыпает. Или на русском, когда думать надо. Хочется все бросить и поговорить с соседом.

А сила добра как раз на уроке отлично себя чувствует. Хочется всем помогать, а не с учебником, к примеру, работать. Но после звонка прячется куда-то в тайное место. И хочется уже не помогать, а побегать и покричать.

Трудно было искать эти силы принцу и принцессе, но уж очень хотелось им на планету Взросление. И, как во всякой сказке, они все-таки нашли свои силы и трудности преодолели. Однажды вечером родители посмотрели на них с гордостью и радостью:

– Кажется, наши дети повзрослели, – сказали они.

А ребята при этом засмутились и стали резко засовывать что-то в карманы. И взрослые не заметили, что из карманов торчали кусочки желто-фиолетовых листьев и маленькие слонобезьянчики, потому что ребята решили кусочки планеты Детства захватить с собой в Жизнь. А мы с вами заметили, но позволим им это. Не так ли?

Занятие 24. Заключительное

Форма проведения занятия может быть любой, на усмотрение ведущего.

Шестой класс

Введение

Возрастные особенности шестиклассников

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им обычно нравятся дискуссии.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей – любовь к ребенку и тревога за него. А родителям предложить расширить сферу самостоятельных выборов ребят.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры и задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку еще плохо знакомы с ними. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе.

Важно помнить, что у многих шестиклассников снижается самооценка из-за первых телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости. Поэтому полезно в свободном общении на уроках и/или психологических занятиях включать те или иные воздействия, направленные на подчеркивание ценности, уникальности каждого подростка, повышение самоуважения учащихся.

В связи с этим взрослому нужно понимать, что у подростков появляются свои пристрастия в музыке, спорте. Неодобрительное высказывание о них воспринимается как глубокое оскорбление. И наоборот, взрослый, подчеркивающий право подростка на свое, отличное от его собственное, мнение быстро приобретет его уважение.

Тема 1

Агрессия и ее роль в развитии человека

Цель:

помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Занятие 1. Я повзрослел

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Лабиринт души (Т. Шмидт)

Я стою у ворот и смотрю в Зеркало, чтобы запомнить себя перед дальней дорогой. Дорога начинается за воротами.

С первых шагов меня наполнила Любовь к Жизни, идти было легко и приятно. Вскоре показалась большая гора, на вершине которой светился огонь. Дорога уходила в пещеру. Я зашла в эту пещеру, и меня наполнило Тепло Щедрости, в котором я согрелась и поняла, что должна подарить эти Тепло и Любовь своим Задушевным Друзьям, в дом которых я иду.

Я побежала дальше по Дороге и вдруг случайно наступила на мягкий Мох, который провалился под ноги. Я попала в Болото Жадности. Чем глубже я проваливалась, тем больше мне хотелось оставить все себе, ничего никому не отдавать. Из последних сил я ухватилась за ветку Пальмы Верности, чтобы и ее забрать себе, но ветка не поддавалась, она стала меня вытаскивать из болота, и чем выше тянула, тем мне становилось легче. Отряхнув остатки Жадности, я побежала к Дому Друзей, который был недалеко. Но в Доме никого не было, а на столе лежала записка, в которой говорилось, что надо терпеливо ждать, чтобы понять, куда идти дальше.

Ждать не хотелось, и я вновь пошла по Дороге, которую увидела из окна. Вскоре меня облепили Репейники Зависимости, от которых хотелось скорее избавиться. Отцепляя колючки, я не сразу заметила Туман, который окружил меня чувством Зла. Я поняла, что лучше скорее вернуться к надежным Друзьям и терпеливо ждать. Я заторопилась назад и прибежала к Дому, где меня уже ждали Задушевные Друзья – мои Сны и Мысли. Они отвели меня к Озеру Доверия, в котором велели отмыться от Зла, Жадности и Зависимости.

Отдохнув у Друзей, я перешла по Мосту Доброты к Дороге Любви, но вскоре наткнулась на Стену Сомнений. С большим трудом вскарабкалась я по ней, ища надежные зацепки и опоры, и, только поднявшись на самый верх Стены, я опять увидела свою Дорогу и пошла по ней дальше.

Вдруг по обеим сторонам Дороги стали поблескивать Цветные Камешки. Мне захотелось набрать их как можно больше. Когда карманы наполнились, я почему-то стала убеждать себя, что все эти камни мне подарил волшебник, но вдруг заметила Препротивную Старушку, которая подбрасывала эти камешки к Дороге. Она так мне не понравилась, что я поскорее высыпала все эти Камни и почувствовала большое облегчение, потому что совершенно исчезло Желание Обманывать.

Вскоре вдали замерцало Зеркало Ворот. За воротами стояли мои Друзья. Перед возвращением я посмотрела на себя в Зеркало, чтобы узнать, какая я стала за Время Пути. Я осталась той же девочкой, но у меня повзрослела Душа. Я теперь точно знаю, что есть Зло, Жадность, Ложь, Зависимость. Дорога Любви оказалась не так легка, как мне казалось сначала, но она продолжается и в Жизни, в которой у меня есть Друзья, с которыми я готова идти вперед.

В ходе обсуждения сказки ведущий подводит учащихся к выводу, что они повзрослели.

Работа в тетради. Ребятам предлагается сделать запись в тетради: «Я повзрослел(-а)» и отметить три своих основных изменения. Примеры записей:

Хочется на всех кричать, со всеми ссориться, спорить.

Не хочется выполнять то, что говорят.

Хочется самой решать, появилось свое мнение, стремление к самостоятельности.

Изменились отношения с окружающими, прежде всего с друзьями.

Появилось желание нового, яркого, бурного.

Поменялось мое предназначение, обязанности.

Стали более близкими отношения с друзьями.

Раньше каждый день был похож один на другой. Теперь каждый день – открытие самой себя.

Появилось слишком много знаний.

«Коллективное обсуждение». Подростки по желанию зачитывают то, что записали в тетради, и дополняют друг друга.

«Угадай». Ведущий дает следующую инструкцию: «Каждый сейчас напишет свое имя на листочке, затем положит его в мешочек. После этого каждый вытаскивает из мешочка листочек с чьим-то именем. Если достанется свой, поменяйте. Затем напишите на этом листочке три хороших качества того участника, чье имя вам досталось, и снова положите листочек в мешочек. Я буду по одному доставать и читать их».

1 вариант игры. Участникам нужно догадаться, кто присвоил им эти три качества.

2 вариант игры. Участники догадываются, кому были присвоены зачитанные качества.

Занятие 2. У меня появилось агрессия

«Кинг-Конг и... женщина». Для игры потребуется небольшая мягкая игрушка или другой предмет. Вперед выдвигается парта. Это царство Кинг-Конга. На нее кладется предмет – женщина, которую он украл. Кинг-Конг (водящий) охраняет ее с завязанными глазами. Подростки по очереди по команде ведущего тихо подходят и пытаются схватить предмет, т. е. вернуть женщину в племя. Побеждает тот, кому это удастся сделать. Если Кинг-Конг осалит участника, тот занимает его место.

«Агрессия и развитие». Ведущий читает обобщенный «портрет» изменений, которые появились у учащихся. Предлагает выделить негативные и позитивные изменения, а затем дать им «имя». В результате обсуждения с помощью ведущего первую часть изменений называют «Агрессией», вторую – «Развитием», или «Движением». Ведущий говорит, что на этом и последующих занятиях учащиеся будут изучать и то, и другое.

Работа в тетради. Учащиеся записывают определение агрессии: «Действие по разрушению чего-либо или кого-либо». После обсуждения разницы между агрессией и агрессивностью делают запись: «Агрессивность – склонность к систематическому проявлению агрессии». Делается вывод о том, что проявлять агрессию в отдельных ситуациях – это нормально. Но нежелательно, чтобы у человека сформировалось такое личностное качество, как агрессивность.

«Золотые мысли». Ведущий предлагает ребятам собирать мудрые «золотые мысли» и говорит, что на сегодняшнем занятии это будут мысли на тему агрессии. Далее он приводит примеры «золотых мыслей» и обсуждает их с учащимися. Примеры могут быть такими:

После проявления агрессии трудно успокоиться.

Быть агрессивным тяжело.

Агрессию трудно сдерживать.

Потом учащиеся придумывают свои «золотые мысли» и записывают их в тетрадь. Желающие могут написать не одно предложение, а несколько, например:

Агрессивному человеку очень трудно. Вполне возможно, что этот человек сам очень сильно страдает. Может быть, он просто не в состоянии контролировать свою злость или хочет таким образом обратить на себя внимание. Но получается только хуже.

«Ассоциации». Ведущий предлагает учащимся обратиться к изучению другой группы изменений, которая была названа «Развитием». Для этого проводится игра в ассоциации. Подростки придумывают, каким бы они могли быть животным – сейчас и в будущем. Ведущий

спрашивает подростков, почему и как менялись их ассоциации. Делается вывод о том, что в подростковом возрасте каждый человек развивается и важно осознавать процесс этих изменений.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про Рона

Недалеко от моей дачи вдоль дороги стоят березы. Обычно туда в мае ходят дачники собирать березовый сок. На березах много вороньих гнезд. И вот именно там, в березовой рощице, я подслушала эту странную историю.

Однажды весной, как обычно, в вороньих гнездах появились воронята. Это всегда бывает событием в жизни ворон. Ведь дети – это гордость и радость. Свой ребенок кажется лучше, умнее, красивее других. Хочется окружить его заботой и вниманием. Тем более что дети такие трогательные, постоянно пищат, просят еды, ласки.

В одном из гнезд среди воронят был самый горластый – Рои. Он больше всех требовал внимания родителей, громче всех пищал и резвее всех размахивал крыльями. Может быть, поэтому родители тоже выделяли его... Мама тщательно причесывала ему перышки, папа рассказывал истории из жизни взрослых, стараясь научить его уму-разуму. Очень нравилась нашему Рону такая жизнь. И когда воронятам пришло время осваивать новую взрослую речь – учиться каркать, Рои задумался: «Если я научусь каркать, то родители уже не будут так заботиться обо мне». И когда все воронята старательно и неумело коркали, керкали, куркали, обучаясь настоящему взрослому карку, он отходил в сторону и громко пищал, наслаждаясь вниманием взрослых, которое доставалось теперь только ему.

Но прошло время, и воронята, повзрослев, один за другим начали покидать свои гнезда и улетать все дальше и дальше. Возвращаясь, они рассказывали удивительные истории: про озеро, которое находится где-то неподалеку. Про станцию с непонятными огромными грохочущими червяками, которыми почему-то нельзя питаться. Про поселок, где кроме людей зачем-то живут собаки, которые любят пугать ворон. И много еще разных историй рассказывали воронята. А наш Рон, все еще остававшийся в гнезде, слушал их и только сердился на родителей. «Ну почему они не выпускают меня, все уже давно летают!» – думал он. Он стал капризничать, перечить родителям, поступать наоборот, только чтобы их разозлить. Родители обижались на него. Они теперь часто ссорились. «Он совсем не думает о нас», – твердили родители. «Они так надоели со своей опекой!» – громко и капризно жаловался Рон пролетавшим мимо бабочкам.

И непонятно, как долго это длилось бы. Может быть, вконец рассорился бы Рон с родителями. Только шел мимо берез шестиклассник. Поднял голову, а в гнезде огромный вороненок сидит и пищит. «Эй, ты чего такой огромный, а все пищишь? Тебе давно пора каркать!» – крикнул мальчишка и пошел дальше. Рон сначала обиделся на мальчишку, а потом задумался: «А может быть, и впрямь выучить взрослый язык и начать учиться жить по-взрослому?».

Вы ждете счастливого конца? Думаете, что как только решил Рон стать взрослым и научиться разговаривать с другими по-взрослому, так все сразу у него и получилось, и родители стали его всюду отпускать? Нет, Рону пришлось еще долго учиться, потому что сказать легко, а сделать труднее. Но любые трудности когда-нибудь кончаются. Это действительно так, потому что позже я видела красивую черную птицу, уверенно летящую над лесом.

Занятие 3. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?

«Звезды-киллеры». Все участники получают карточки. Некоторые из карточек – пустые, на трех написано «Звезда (знаменитость)», на трех – «Киллер». Все участники по очереди представляются так, как сами хотят, т. е. не обязательно говорить то, что написано на листочке (звезда, киллер, просто ученик). А остальные записывают свое мнение о том, в какой

роли кто находится на самом деле. В конце все зачитывают свои листочки. Подростки узнают, сколько ролей у них получилось угадать правильно. Определяется победитель. Игру можно повторить несколько раз.

«Покажи агрессию». Участникам предлагают карточки, на которых указаны определенные действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Например, если на карточке написано «нога» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения рукой или ногой; если написано «глаза», значит, надо будет так посмотреть, чтобы было понятно по взгляду, что человек настроен агрессивно; если написано слово «здравствуйте» или «мяу», значит, надо будет произнести это слово агрессивно и т. п.

«Кто из них агрессивный?». Ведущий предъявляет учащимся случайную подборку фотографий из журналов и газет и предлагает им по выражению лица догадаться, кто из изображенных на фотографиях людей находится в агрессивном состоянии.

«Агрессивный... продавец». Группа делится на две команды. Один из членов каждой команды показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: учитель, продавец, шофер, отец, мать, брат. (Перед этим представитель каждой группы вытягивает карточку с названием роли.) Остальные участники группы должны отгадать, в какой роли он выступает. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны, а роли – верно угаданы. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже не в агрессивном, а в «добром» состоянии.

«Отбросить старое, чтобы измениться». Ведущий рассказывает учащимся о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких имеющихся качеств им хотелось бы совсем или частично избавиться. Затем подростки записывают эти качества в тетради, вокруг них рисуют мешок или чемодан с крепким запором. Можно рядом нарисовать волка или какое-либо другое животное, которое не даст качествам, от которых они избавились, выбраться из мешка.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Время (О. Горбушина)

Далеко за лесом, за морем, за небом, за землей, в бездонной пустыне жило дерево. Дерево было уже иссохшим, без листьев, и непомерно старым. Дерево имело одно необычное свойство – оно умело ходить. То есть оно вытаскивало из земли свои корни, тщательно отряхивало их и перемещалось в другое выбранное им место. Но дерево уже давно не пользовалось своим умением и, казалось, забыло, что оно у него есть.

Когда-то давным-давно, когда еще не было времени, дерево пришло в прекрасную долину, где журчали ручьи, цвели травы, гудели насекомые, щебетали птицы, играли животные.

Сколько воды утекло с тех пор, как родилось время, никто не знает. Я тоже. Но постепенно Земля поменяла свой курс, солнце стало не греть, а припекать, высохли ручьи, перестали цвести травы, птицы съели всех насекомых и улетели в другие страны, убежали животные. А дерево стояло и не замечало изменений, а когда заметило – было уже слишком поздно: вокруг простиралась только нескончаемая безводная пустыня. Понять, сколько лет пролетело, было уже невозможно.

А Земля тем временем опять поменяла курс, и над пустыней воцарились звезды. Круглая луна зависла в середине темного неба. Похолодало. С дерева упал последний пожухлый лист, засохли ветки, одряхлел ствол, но вездесущие неутомимые корни все еще продолжали вгрызаться в сыпучую землю в поисках последней капли воды. Естественно, поиски были безуспешными. Но дерево было бессмертным, и ему предстояло вечно тосковать на Земле, погрязая в жалком, безрадостном песке, без малейшего права на счастье.

Проснулось дерево под грузом печальных обстоятельств – захотелось ему в цветущий радостный мир, на солнышке погреться, да и просто воды попить. Попыталось оно вытащить корни, чтобы перебраться, по своему обыкновению, туда, где хорошо. Но не тут-то было. В своем стремлении добраться до последней капли воды слишком глубоко ушли корни в землю.

Расстроилось дерево, упало без сил и уставилось в темное небо. Вдруг слышит смех. Вначале сдержанный, тихий, потом громче, и вот уже безудержный, задорный, насмешливый хохот. Обиделось дерево. (Оно поняло, что смеются над ним. А над кем еще смеяться в голой пустыне?) Уткнулось гнилым носом в песок и даже дышать перестало, так ему обидно стало. Почти совсем задохнулось дерево, перевернулось и еле отдышалось. Посмотрело вверх, а над ним висит яркая звездочка и слепит глаза.

Возмутилось дерево:

– Сначала надо мной насмеялась, а теперь еще и слепишь?

Смеется в ответ звездочка.

Не выдержало дерево такой обиды и громко крикнуло:

– Объясни хоть, непутевая, что ты смеешься?

– А что же мне не смеяться? – говорит звездочка. – Гляжу я на тебя, горемыку, как ты, бедное, маешься. А вон за той горой долина цветет, деревья такие же, как ты, пляшут, в небе птицы играют, медведи лают. И так все необычно и весело! Как же мне не веселиться, глядя на них, и не удивляться, глядя на тебя!

– Как, там медведи лают? – удивилось дерево. – Птицы играют, и деревья пляшут?

– А ты само посмотри, – позвала звездочка, – а я тебе путь укажу.

– Да как же я пойду, ведь мне корни мешают.

– А ты их отбрось, – предложила звездочка, – именно те, которые мешают.

Так дерево и поступило. Попыталось подняться, а сухие ветки мешают. Их тоже пришлось отбросить. Корой обросло дерево – и старая, потрескавшаяся кора мешает двигаться. Ее тоже пришлось сбросить.

Задышало дерево, побежало легко и свободно за звездочкой. Спешит, торопится, вот уже скоро пустыня закончится, вот уже только на гору осталось подняться, а вот уже и на цветущий луг оно прибежало.

Во весь голос оно закричало: «Здравствуй, Жизнь!». Искупалось оно в солнечном ушате, освежилось в чистом ручье, обросло молодой листвой, закудрявилось, зарумянилось и танцевать в хоровод встало. Поет, веселится, дружбу заводит, сказки слушает.

Работа в тетради. Подростки с помощью ведущего выделяют и записывают в тетради способы конструктивного и неконструктивного реагирования на агрессию. Особо подчеркивается, что конструктивно реагирует внутренне сильный человек, а неконструктивно – слабый, неуверенный. Запись может быть примерно такой: *«Конструктивное реагирование: договориться, объяснить человеку, что он поступает неверно, попросить у кого-то помощи. Неконструктивное реагирование: отвечать агрессией, кричать, найти “козла отпущения”, подавить волю человека».*

«Как поступить конструктивно?». Ведущий предлагает учащимся ситуации, часто встречающиеся в классе, и просит подумать, как в этих ситуациях поступить конструктивно. Ситуации могут быть такими:

На перемене Лева обидно обозвал Ваню. И тогда Ваня...

На уроке Лена постоянно залезала локтями на парту Светы.

И тогда Света...

Петя рассказал Саше свой секрет. Но Саша передал его другим ребятам. И тогда Петя...

На перемене Марат нечаянно задел Дениса. Денис тут же развернулся и стукнул его. И тогда Марат...

Занятие 4. Конструктивное реагирование на агрессию

«Встаньте столько». Нужно встать тому количеству ребят, сколько ведущий показывает пальцев (использует обе руки). Игра проводится несколько раз. В качестве ведущего может выступать кто-нибудь из подростков.

«Свет мой, зеркальце». Для проведения потребуется зеркало с ручкой. Выполняется упражнение парами по очереди, хотя остальные учащиеся не только наблюдают, но и дополняют зеркало. Один учащийся играет роль зеркала и берет его в руки. Другой, обращаясь к зеркалу, спрашивает: «Свет мой, зеркальце, скажи, в каких ситуациях я бываю агрессивным?». «Зеркало» описывает эти ситуации, обращаясь к помощи класса. Хорошо, если спрашивающий сам потом становится чьим-нибудь зеркалом. Желательно, чтобы все ученики приняли участие в игре.

«Трудно». Ведущий спрашивает, почему всегда так трудно реагировать на агрессию конструктивно? В результате обсуждения делается вывод, что труднее всего сдерживать себя. Обсуждаются различные способы, помогающие сдерживаться, например, сосчитать до пяти или постараться внимательно рассмотреть мелкую деталь на одежде противника.

«Если я сильный...». Ведущий заранее готовит ситуации, близкие и понятные ребятам, в которых присутствует проявление агрессии (желательно, чтобы их было столько же, сколько учеников в классе). Учащиеся придумывают, как они будут реагировать на них конструктивно. Ситуации могут быть примерно такими:

К тебе подходит Петя, спрашивает, какую музыку ты больше всего любишь. Когда ты отвечаешь, он говорит, что такую музыку слушают только дураки.

Ты приходишь в школу в новой блузке. На перемене Маша внимательно рассматривает ее и говорит: «Эта блузка тебя глупит».

Ты, проходя мимо, нечаянно задел Сашу локтем. Он резко разворачивается и бьет тебя по плечу.

Работа с притчей. Ведущий читает подросткам притчу «Живот с пристежками»² и предлагает определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!» и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, – решил Гурзуф. – Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Гурзуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

У подростков «мнимым животом» могут быть драки, курение или особая одежда.

У взрослых это может быть алкоголь.

А еще бывает, что тот, у кого высокое положение на работе, приходя домой, отрывается на детях.

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию конструктивно.

² Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. С. 105.

Занятие 5. Агрессий Во Взаимоотношениях между родителями и детьми

«Эпиграф занятия». Вводится понятие эпиграфа к занятию, то есть фразы, которая будет помогать ребятам входить в тему занятия.

«Ребенок точно так же воспитывает и контролирует свою семью, как и она его»³.

Учащиеся записывают эпиграф в тетрадь, затем обсуждают его.

«Чем недовольны родители?». Ведущий зачитывает выдержки из бесед с родителями. Предлагает ребятам определить, что общего в позициях этих родителей.

«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда его просят что-то сделать (в этом случае начинает плакать)».

«Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня – все, отца-то давно уж с нами нет. Нет, не дождешься от него ни жалости, ни помощи. Что дальше делать, как дальше жить – не знаю».

«У сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на контакт. Часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что неправ».

«У дочери снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда права бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, все у нее нормально, и вдруг обидится ни с того ни с сего, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порой кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось».

«Чем недовольны подростки?». Ведущий читает выдержки из протоколов бесед с подростками. В позициях подростков также выявляется общее.

«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг? Д может быть, сам знаю, что для меня лучше».

«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились, чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу, как под рентгеном, – надоело. Идешь куда-нибудь – («куда?»). Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама попыталась понять...».

«Между мной и отцом – стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазают в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне – это посмотреть дневник и спросить: “Ну, как дела?”. “Оставьте меня в покое”, – ежедневно говорю я им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке».

После обсуждения делается вывод, что часто во взаимоотношениях родителей и детей присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.

«Подростки не понимают... Родители не понимают...». Ведущий бросает подросткам поочередно то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мячик, заканчи-

³ Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 1997. С. 47.

вают предложение «Подростки не понимают, что родители...». Те, кому попадает красный – «Родители не понимают, что подростки...».

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать способы достижения взаимопонимания в семье, учиться договариваться.

«Учимся договариваться». Подростки проигрывают различные конфликтные ситуации с родителями и стараются найти пути их разрешения. Примерные ситуации:

Мама никуда не отпускает меня одну.

Я не могу покупать ту одежду, которую хочу.

Меня заставляют рано ложиться спать.

Не дают слушать громкую музыку.

«Пылесос». Для игры потребуются трубочки, через которые пьют сок. На столе раскладываются мелкие бумажки. Выбираются двое водящих. У каждого есть свой стол на одинаковом расстоянии от стола с бумажками. По команде ведущего они начинают «убирать мусор» – вдыхая воздух через трубочку, переносить бумажки с общего стола на свой. Побеждает тот, кто перенесет больше бумажек. Игра может повторяться.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про Крича (М. Кирсанова)

Ты, наверное, как и все люди, любишь солнечные весенние дни. Ты идешь по улице, замечаешь почки на деревьях, которые вот-вот расцветут пышной зеленью, любишь голубым небом и наслаждаешься той свежестью и сладостью воздуха, которая бывает только ранней весной. Пробуждение новой жизни вызывает внутри тебя какие-то новые чувства и... радость.

Но без чего не бывает всего этого? Ты ведь не только видишь, но и слышишь, и без звуков жизнь казалась бы тебе не такой интересной.

Неотъемлемая часть весны – пение птиц. Совершается маленькое чудо, когда птицы поют, – это звучание природы, которая просыпается после молчаливой зимы.

Ты, должно быть, знаешь, что символом этой музыки считается соловей. Но не всегда соловьи пели с наступлением весны. Когда-то давным-давно, когда солнце еще не было таким ярким, трава такой зеленой, а небо таким голубым, на земле жила семья соловьев. Они были очень яркими. Их оперение поражало разнообразием цветов. Они летали в поднебесье, демонстрируя всем земным существам, как они прекрасны. И они действительно были прекрасны. Соловушки любили друг друга и вместе свили замечательное гнездо. Но они не чувствовали потребности петь: у них было прекрасное оперение, и не было необходимости привлекать к себе внимание еще каким-то способом.

И вот в один хмурый серый день в их гнездышке появился маленький птенчик, выплывший из яйца. И случилось что-то невиданное: он закричал. Так показалось его родителям, но ты, услышав его, понял бы, что он запел. Все птицы очень удивились, что птенец поет, но еще больше удивились, когда увидели, что оперение его было серое – ни одного яркого перышка, ни одного разноцветного пятнышка. И этот маленький комочек издавал непривычный для птиц звук. С этого момента жизнь среди птиц стала для малыша невозможной. Его прозвали Кричалкой и выгнали из пернатой общины. Страшно было ему остаться в одиночестве, и он попросился обратно, но его пустили только с условием, что он никогда больше не будет издавать такие звуки. Кричалка согласился.

Шло время. Птицы забыли о том, что он мог петь, имя его сократилось до «Крича», и лишь перышки напоминали окружающим, что он был не таким, как другие. Он и сам забыл, что мог петь; лишь когда восходило солнце, сердце в его груди билось так сильно, что хотелось что-то сделать, что могло бы стать прекрасным ответом великолепному солнцу. Кричу было плохо, очень плохо, потому что ему нельзя было ответить. Все сильнее и сильнее тоско-

вал он по пению, все труднее и труднее становилось Кричу в этой пестрой, но молчаливой птичьей общине. Он не мог больше так жить. Ведь жизнь нужна для счастья, для того, чтобы существо могло понять, как прекрасна жизнь, как она удивительна. И однажды, когда Крич, по обыкновению, наблюдал за восходом, он понял, что, если он сейчас не запоет, его жизнь останется такой же, как и его оперение. И он запел и разбудил своих сородичей. И они услышали прекрасное пение, именно пение, а не крик птенца. Оно переливалось, тон причудливо менялся. Музыка захватила птиц. А Крич пел долго и красиво. Вся природа притихла, слушая его прекрасный голос. А потом он замолчал и улетел. Он летел долго, направляясь на восток, и каждый день он пел, оживляя природу своим голосом. И в один прекрасный день он встретил таких же маленьких птичек с самым неприметным оперением, и они приняли его в свою стаю. Он был счастлив. Он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя.

Занятие 6. Учимся договариваться

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: *«Каждый человек идет своим путем развития, переживает свои трудности и находит свои способы их преодоления».*

«На приеме у психолога». Один из ребят выбирается на роль психолога, другой – на роль его клиента. «Клиент» зачитывает текст, который ему выдает ведущий. «Психолог» пытается разобраться в ситуации, дать ему совет. Если выбранному участнику не удастся разрешить ситуацию, его место занимает другой ученик.

Я чувствую себя совсем одиноко... С родителями общаюсь мало... Я люблю ездить за границу с родителями, потому что они там не работают. А тут они все время работают, иногда приходят домой, когда я уже сплю. Или так устают, что, придя домой, сразу спать заваливаются, даже не спросив, как у меня дела. А если я им что-нибудь рассказываю, они даже не слушают, только делают вид.

В классе у меня всего одна подруга. А с мальчишками я не дружу. Они все время шутят и издеваются над всеми, да еще ржут, как ненормальные. А иногда и до меня докапываются, а я смущаюсь и не знаю, как себя вести.

А родители... Они покупают мне все, что я прошу. Говорят, что они для того так много трудятся, чтобы дать мне хорошее образование. Но мне кажется, что они иногда обо мне забывают, только и делают, что работают. Даже сказать им ничего нельзя – я их отвлекаю.

«Мои маски». Подростки вспоминают притчу про живот с пристежками (можно прочитать ее снова). Делается вывод, что зачастую люди хотят показать себя не такими, какие они есть на самом деле, и для этого «надевают различные маски». Что понимать под «масками»? Специальные формы поведения для достижения желаемого эффекта.

В притче о животе присутствует маска самоуверенности: «Покажу себя уверенным, может, мою слабость не заметят». Далее совместно с учащимися выявляется наличие определенных масок у подростков.

Работа в тетради. Делаются записи в тетради: «Маска силы: “Как стукну – все будете меня слушаться”. Маска манипулятора: “Я заставлю людей поступать так, как я хочу”. Маска привлекающего внимания: “Буду вести себя плохо – на меня обратят внимание!”. Маска застенчивого: “Я лучше помолчу – боюсь сказать не так. Но я очень хочу говорить”. Маска приколиста: “Приколюсь – может, и меня заметят”».

«Изготовление маски». Подростки получают вырезанные из бумаги контуры масок. С помощью пластилина и фломастеров каждый делает свою маску и дает ей имя. Затем показывает группе, а подростки пытаются угадать ее имя.

Работа с притчей. Ведущий читает подросткам притчу «Дом масок»* и предлагает определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много,

например: «У некоторых людей маски как бы прилипают к лицу, и такие люди уже не могут без них жить».

Был такой Дом масок. В нем работал миллион людей. Входя туда, каждый должен был надеть маску, а выходя, оставлял ее на вешалке. Однажды ночью дом качнуло землетрясением, маски попадали и перемешались. Но у многих маски давно отпечатались на лице. Эти наутро легко отыскивали свои маски и пошли работать. А остальные обрадовались и разбежались.

«Шарики». Для игры потребуется надутый шарик. Выбирается двое водящих. Им нужно, не используя рук, взять шарик и сделать с ним круг по классу.

Занятие 7. Учимся доверять

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: «Умение доверять другим людям является огромным богатством человека».

«На приеме у психолога». Один из ребят выбирается на роль психолога, другой – на роль его клиента. «Клиент» зачитывает текст, подготовленный ведущим. «Психолог» пытается разобраться в ситуации, дать ему совет. Если выбранному участнику не удастся разрешить ситуацию, его место занимает другой ученик.

Мама говорит, что я стала слишком нервная. Правда, я часто плачу. Но мама меня во всем ограничивает. Постоянно оберегает. Надоело! Я бы хотела, чтобы родители стали меня уважать. А они считают, что я еще маленькая. Но я боюсь сказать им о том, что уже выросла. Боюсь, что они отвергнут меня. Я хочу быть самостоятельной. Но я очень люблю родителей.

Работа с притчей. Подростки слушают притчу «Глиндум-Фря»⁴, пытаются определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответа может быть много.

Фря ел сам себя. Это было его любимое блюдо. Ел-ел – и съел. Никто не сказал ему «приятного аппетита», ведь он был съеден. А сам Глиндум-Фря радовался, что наконец наелся любимым блюдом.

После обсуждения определяется, к какой из масок эта притча больше всего подходит (маске застенчивости).

«Маски». Затем ребята с помощью масок, изготовленных на прошлом занятии, проигрывают ситуации в роли различных людей, например, ведущий говорит: «Запишите домашнее задание от лица “приколиста”, затем “привлекателя внимания”, “застенчивого”».

«Ожившие предметы». Ведущий предлагает представить, что один из предметов в классе ожил. Например – стул под одним из учеников. Затем просит ответить на следующие вопросы: «Сколько предмету лет? Какой у него характер? О чем он мечтает? На кого злится? Кого боится?».

Тема 2

Уверенность в себе и ее роль в развитии человека

Цель:

помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека.

⁴ Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 1997. С. 45.

Занятие 8. Зачем человеку нужна уверенность в себе?

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: *«Человеку нужно прежде всего верить в себя».*

Учащиеся делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах, долгой жизни.

«Портрет». Отвечая на вопросы ведущего, учащиеся устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?

Как он общается с друзьями?

А с родителями?

«В чем проблема?». Ведущий предлагает ситуации, в которых проявляется неуверенность подростков. Учащиеся определяют, в чем проблема каждого подростка, что можно ему сказать, чем помочь.

«Вадик во всем старается быть похожим на других ребят. Только мама его не понимает, когда он просит купить такой же телефон, как у Вани и Толи. «Ведь у тебя уже есть телефон, – говорит она, – ну ужели для тебя такое значение имеют какие-то вещи?»».

«Света боится одна выходить из дома. Проехать две остановки на автобусе или в метро для нее – мучение. Она боится не чего-то конкретного, просто ей беспокойно быть одной вне дома».

«Славу очень любят ребята и взрослые. Но у него есть своя тайная мука – ему трудно сказать о том, чего он сам хочет. Если его спросить, хочет ли он чего-то, он обязательно скажет: «Не знаю, а как бы вы хотели?»».

«Ассоциации». Ведущий говорит о том, что уверенность в себе (вера в себя) у каждого своя, и, чтобы ребята осознали это, предлагает игру в ассоциации. Он задает вопросы: «Если бы ваша уверенность в себе была деревом, то каким?», «Если погодой, то какой?».

«Символ моей веры в себя». Учащиеся рисуют в тетрадях символическое изображение «Вера в себя», затем по желанию рассказывают о своих рисунках.

«Секретное оружие». Ведущий предлагает учащимся создать «секретное оружие». Они будут совершенно секретно создавать его прямо у себя на голове. Для этого каждому выдается лист А4. По команде ведущего ребята кладут лист на голову и начинают рисовать на нем небольшие непересекающиеся круги – это «оружие». За 30 секунд нужно нарисовать как можно больше кругов. По окончании подводятся подсчет. Круги, которые пересекаются, не засчитываются. В конце определяется победитель.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Про мальчика Неудоба

В стране Суворишь, там, где суровый климат и люди весь год ходят в толстых шубах и шапках, жил один народ. И то ли очень суровый климат влиял, то ли по какой другой причине, но жил он скучно и однообразно. Все думали только о том, как бы накопить побольше денег. Когда денег было уже очень много, люди искали способы их потратить: купить что-то подороже или съездить подальше. Потом потихоньку старели и так же тихо уходили из жизни.

Но в той же стране Суворишь жил мальчик, о котором мы сейчас расскажем. Звали его Неудоб, потому что с ним неудобно было родителям и учителям. Вечно он задавал взрослым какие-то странные вопросы, не хотел слушать их мудрых советов, а главное, не хотел жить скучно и однообразно, а хотел изменяться, хотел развиваться, хотел искать и находить в себе новые возможности, хотел делиться искорками своего внутреннего света с окружающими людьми. Но то ли климат не позволял ему измениться, то ли мешали люди вокруг него,

застывшие в однообразном движении по кругу: заработать, потратить, заработать... И понял Неудоб, что он здесь не развивается, и пошел тогда в дальний путь, чтобы найти в других странах людей, которые ему помогут.

В сердце его было много отваги, поэтому он прошел много стран: теплых и совсем холодных, солнечных и звездных. Где-то люди вообще почти не жили, а все делали как во сне: во сне ходили в школу, на работу, женились и так же старились. Где-то, наоборот, жизнь искрилась и бурлила. Каждую секунду люди наполняли чувствами и смыслом. Каждый человек, с которым сталкивала жизнь, воспринимался как ценность, подарок, а общение с ним – как Встреча. Можно сказать, что люди в этой стране «пели» жизнь, а кто не умел петь, тот «танцевал» ее.

А что же наш Неудоб? Он спал вместе со всеми в Сонной стране, искрился в Искрящейся. Когда он уходил оттуда, то чувствовал, что приобрел много знаний, хотя все равно не нашел, как казалось ему, источник своего развития. «Неужели никто и никогда не поможет мне?» – думал он. А однажды странная мысль посетила его: «Ведь сонных людей никто не заставляет спать. У них всегда есть возможность сделать глубокий вдох и проснуться. А “петь” жизнь тоже не всегда просто, ведь очень трудно петь серое утро или мелкий холодный дождь. Так же трудно рассмотреть искренность за дежурной улыбкой Повстречавшегося тебе». И тогда вдруг понял Неудоб, что он уже получил помощь, потому что знает, кто может ему помочь.

Он с сожалением бросил последний взгляд на Искрящуюся страну, помахал рукой Сонной и медленно пошел по дороге к своей стране. Потому что он нашел свой Источник развития, доступ к своим силам, возможностям, целям и ценностям. И теперь ему очень хочется рассказать об этом другим. Может быть, им тоже захочется найти свой источник. А если очень сильно захочется, значит, они тоже его обязательно найдут.

Занятие 9. Источники уверенности в себе

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Каждому нужно знать, что и кто придает ему уверенность в себе».*

«Копилка источников уверенности». Ведущий рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние или внешние источники силы. Совместно с ребятами он собирает их «копилку» – называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Работа в тетради. На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись: *«Внутренние источники уверенности в себе: ум, умение защититься, умение напасть, душевные качества, способности. Внешние источники: семья, друзья, природа, деньги».*

«Мои источники уверенности». Учащиеся размышляют над тем, какие источники являются для них наиболее значимыми, и отмечают это в тетради.

«Мои ресурсы». Ведущий раздает учащимся карточки с позитивными утверждениями. Ребята клеивают их в тетрадь и отмечают те утверждения, с которыми согласны:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно уметь, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу, когда говорю себе, что могу.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я могу ответить так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своем мнении.

Мое мнение может отличаться от мнения остальных.

Мое мнение интересно и важно для окружающих.

Я достаточно умен, чтобы быть успешным.

Меня все замечают, даже если я специально не привлекаю к себе внимания.

После этого желающие зачитывают те утверждения, которые они для себя выбрали и подчеркнули.

«Кто загадан». Водящий выходит за дверь. Участники вместе выбирают и загадывают одного из ребят. Водящий возвращается и начинает задавать вопросы-ассоциации. Например: каким цветком может быть загаданный человек? Каким видом транспорта? Важно, чтобы каждую ассоциацию давал только один подросток, иначе водящему никогда не догадаться, кто был загадан.

Работа с рассказом. Ведущий читает учащимся рассказ и предлагает его продолжить. Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию.

Жил-был один шестиклассник. Звали его... Придумайте сами. Он очень хотел измениться, потому что учился не так, как ему хотелось. В классе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет еще хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошел один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или просто незнакомцем. Может быть, это даже была его мама или учительница. Этот человек сказал мальчику: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И мальчик вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». – «Да, я изменился, – удивленно сказал мальчик, – и я буду меняться, потому что...».

После обсуждения подростки заключают, что уверенному в себе человеку легче измениться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

Занятие 10. Какого человека мы называем неуверенным в себе?

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Неуверенность в себе имеет свои маски».*

«Маски неуверенности». Ведущий предлагает учащимся догадаться, как можно назвать подростка, который:

- постоянно боится сделать ошибку;
- боится сделать что-то не так;
- с трудом знакомится;
- трудно начинает новое дело.

Такого человека можно назвать застенчивым. А если подросток:

- смотрит на других свысока;
- любит поучать других;
- подчеркивает собственную значимость;
- стремится, чтобы его заметили, любой ценой – даже нарушая правила поведения?

Такого человека можно назвать самоуверенным.

Работа в тетради. В тетради делается запись: «Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность». Затем учащиеся рисуют эти маски. Ведущий обращает особое внимание на маску самоуверенности, поскольку многие подростки склонны путать ее с уверенной позицией.

«Какое поведение у ребят?». Ведущий зачитывает учащимся ситуации и варианты реагирования на них. Учащиеся определяют, к какому поведению относятся данные варианты – к застенчивому, уверенному или самоуверенному.

«Дима второй раз подряд просит Петю подежурить за него в классе. Петя отвечает: “Ты что, не можешь заставить кого-то? Или вообще забей на дежурство, вот еще проблему нашел – дежурство”». (Самоуверенный.)

«Лена стала в последнее время грустной и молчаливой, держится от всех в стороне, даже от лучшей подруги Маши. Машиа подходит к ней: “Мне кажется, что ты чем-то подавлена. Может быть, нам попробовать обсудить ситуацию?”». (Уверенный.)

«Марина хорошо подготовилась к уроку, но когда учитель спросил ее, она не решилась ответить и, покраснев, сказала, что не выполнила задания». (Застенчивый.)

«Мама обещала поговорить с папой о возможности интересной поездки для Миши, но до сих пор этого не сделала. Миша сказал: “Я думал, мы с тобой договорились о том, что ты поговоришь с папой обо мне. Но этого не произошло. Мне кажется, что это можно сделать сегодня”». (Уверенный.)

«Сосед Леша ведет себя на самоподготовке очень шумно, вертится и мешают Леше. Он говорит ему: “Да заткнешься ты, наконец? С такими легкими заданиями справиться не можешь!”». (Самоуверенный.)

«Надень маску». Каждому участнику предлагается выполнить какое-либо из действий, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности:

- подойти и спросить: «Как тебя зовут?»;
- улыбнуться;
- спросить: «Как поживаешь?».

«На приеме у психолога». Из позиции уверенного человека необходимо побыть в роли психолога и помочь маме.

Уважаемый психолог! Ситуация, в которой оказалась наша семья, может быть, очень типична, но поскольку она касается нашего ребенка, то кажется нам сложной и требующей безотлагательного решения.

Мы боимся своими неправильными действиями, словами, реакциями на поступки испортить отношения с дочерью, порвать ту нить близости и доверия, которая связывала нас. Поведение же нашей девочки в последнее время требует, как нам кажется, нашего активного участия в разрешении возникшей проблемы. Суть ее заключается в том, что наша дочь – добрая, доверчивая, открытая, мягкая, заботливая девочка – вдруг стала проявлять признаки постоянного недовольства всем и всеми (и, наверное, прежде всего собой), обиды, выказывать раздражение, грубость и даже агрессию.

Ребенок изменился просто на глазах. Самое страшное, что все эти чувства чаще всего направлены на самых близких людей, которые любят ее и желают только добра. Очень просим вашего совета и надеемся на помощь.

«Говорят, что вы похожи». Водящий выходит за дверь. Ведущий записывает ассоциации подростков с этим человеком. Кто-то может назвать блюдо, кто-то – животное. Важно отсекать обидные ассоциации. Водящий возвращается. Ему зачитывают ассоциации. Ему нужно отгадать автора хотя бы одной ассоциации. Тогда он становится водящим.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Маленькая Волна (К. Ступницкая)

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который очень ей шел. Были у нее родители – Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко в море, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны – взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросали ее друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство были ею довольны, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ею перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи – например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что, даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды тетушка послала ее отнести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для Маленькой Волны. К тому же приближалось ее любимое время – закат. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, то понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она направилась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Злость становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Ее было не узнать – Маленькая Волна стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что, забыв про все запреты, она побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. Вчерашние события научили ее, что иногда стоит сделать то, что хочется.

Занятие 11. Я становлюсь увереннее

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Поражение – прекрасная возможность научиться чему-то новому».*

«Высказывания». Для выполнения следующего задания необходимо заранее приготовить листочки с предложениями.

Ты умеешь открыто высказывать свое мнение.

Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным.

Ты спокойно доказываешь свою точку зрения.

Ты разрешаешь себе иметь убеждения, отличные от других.

Ты слушаешь ту музыку, которую хочешь.

Ты умеешь открыто выразить свои желания.

Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным.

Ты чувствуешь себя комфортно с любыми людьми.

Ты ощущаешь свою ценность и уникальность.

Ты действительно понимаешь, что способен на многое.

Ты можешь добиться успеха, если захочешь.

Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира.

Листы с этими утверждениями вклеиваются в тетради. Подростки размышляют над тем, какие утверждения соотносятся с их представлениями о себе, отмечают их значками. Затем группа пытается догадаться, какие утверждения выделил и подчеркнул в тетради каждый участник (обычно это задание занимает много времени).

«Скажи “нет”». Ведущий говорит о том, что уверенному человеку нужно уметь говорить «нет». Предлагается по-разному сказать «нет» в следующих ситуациях.

Ты хочешь досмотреть фильм, а мама просит срочно помыть посуду.

Ты хочешь прервать виртуальное знакомство, а друг или подруга настаивают на его продолжении.

Ты не хочешь общаться с тетей, которая тебе не нравится, а папа говорит, что это невежливо.

В класс пришел новенький. Ты хочешь с ним общаться, а твои старые друзья это не приветствуют.

Тебе не хочется ходить на дополнительный русский, а твой друг туда ходит и будет недоволен, если ты туда не пойдешь.

Бабушка читает долгие нотации. Тебе они надоели, но обижать бабушку не хочется.

«Уверенное поведение в конфликте». Ведущий предъявляет подросткам конфликтные ситуации и предлагает быстро придумать варианты разрешения. Поощряются наиболее оригинальные и смешные ответы.

Если меня обсчитали в магазине, то я...

Если ребята спрятали мой рюкзак в туалете, то...

Если учителю послышалось, что я подсказывал, и он наказал меня, то я...

Если я нечаянно ударил девочку, и ее мама требует исключить меня из школы, то я...

Если я плохо спал ночью, и у меня нет сил идти в школу, то я...

«Хакеры». Двое водящих – хакеры, которые хотят взломать компьютер друг у друга. Для этого им нужно знать пароли. Пароли ведущий прикрепляет каждому из водящих на спину. Им

нужно прочесть чужой пароль, не дав узнать свой. Побеждает тот, кто первым успеет написать чужой пароль на доске. Паролем может быть любое слово.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Молодое дерево (К. Ступницкая)

В далекой стране на берегу моря рос сад. Там было много разных деревьев: одни высокие, с густыми кронами, другие – не очень, похожие на кусты, у одних были чудесные плоды, на других распускались цветы необыкновенной красоты и аромата. В этом саду отдыхали путники, а птицы вили гнезда. И было там одно Молодое дерево, похожее на наши яблони. Шел май, и ему предстояло его первое лето.

Сад в это время особенно прекрасен. Деревья только что оделись свежей листвой, на одних уже появились цветы, на других – бутоны. Уже прилетели птицы и весело щебечут по утрам. Морской бриз приятно щекочет листочки и ветки. Но, несмотря на все это, наше Молодое дерево чувствовало себя неважно. Его ветки, казалось, стали расти в два раза быстрее и от этого все время ныли. Впервые появившиеся бутоны болели. Его корни уставали тянуть влагу из земли, отчего листья стали вянуть. Да еще на некоторых ветках появился неприятный серый грибок. Это особенно расстраивало Дерево, ведь ему так хотелось быть красивым – это главная задача деревьев этой породы.

Нездоровый вид Молодого дерева, его корявые непропорциональные ветви очень раздражали взрослые деревья. Они говорили ему: «Лучше работай корнями!», «Поверни бутоны к солнцу!», «Как же так?! Ты совсем не шелестишь листвой, это неправильно!». И от всего этого Молодое дерево еще больше переживало. Оно не понимало, что с ним происходит, и это пугало его. В самом деле, почему все вокруг набираются сил и хорошеют, а оно становится все более неуклюжим? Иногда оно начинало думать, что дело действительно в корнях, и старалось сильнее ими работать, но очень быстро уставало и чувствовало себя еще хуже. Ему хотелось пошептать вместе со всеми, но листья не слушались, и получалось, что оно только мешает.

Шли дни, и наступило лето. И вот однажды на море начался шторм. Волны поднимались почти к небу, шипели и разбивались о берег. Небо почернело, и тучи ключьями свисали с него. Поднялся сильный ветер и стал трепать деревья. Самые большие из них подняли крик, оповещая округу, что идет буря, старые кряхтели ветвями, молодые напрягали все силы, чтобы удержать листья. А наше Молодое дерево совсем растерялось. Ему стало так страшно от шума и темноты, что оно совсем забыло, что надо укрыть бутоны. Его ветви не могли сопротивляться ветру, и их гнуло во все стороны, слабые листики улетали. Дерево подумало, что пришел его конец. Но через пару часов шторм закончился, а оно все еще стояло. Оглядевшись вокруг, оно увидело сломанные ветви своих соседей на земле. Само оно потеряло много листьев и часть бутонов.

Наступила ночь, пошел мелкий дождик. Молодое дерево грустило, оно думало, что следующей бури ему не пережить. Ему вообще стало казаться, что жить незачем, ведь таким красивым и сильным, как большие деревья, ему никогда не стать.

Следующий день выдался солнечным и жарким. Птицы чинили гнезда, деревья пытались залечить раны смолой. Молодое дерево все грустило. Старшие хотели было отчитать его, что не удержало бутоны, да махнули на него ветвями. Близился полдень. Тут к саду подошла старушка. Видно было, что она измождена жарой и еле идет. Молодое дерево росло на самом краю сада, и, проходя мимо него, она оперлась о его ствол, да тут же и села на землю. «Нет сил идти дальше», – сказала она. Облокотившись о ствол, она посмотрела на корявые ветки с редкой листвой и вздохнула: «Солнце такое жаркое, а у этого дерева и тени-то почти нет!». Молодое дерево так расстроилось, что не может укрыть старушку от жары, что ему захотелось плакать. Но ведь деревья не плачут. И вдруг оно почувствовало, что у самого основания его нижней ветки, там, где болело еще с бури, что-то течет. Оно очень удивилось, глянуло и уви-

дело маленькую блестящую капельку смолы. Никогда раньше такого не случалось. За первой капелькой появились и другие, а ветка перестала болеть. Старушка тоже заметила появление смолы. Она достала из сумки чашку с ложкой, собрала ею немного смолы и положила в чашку, долила воды, размешала и выпила.

«Оказывается, это непростое дерево», – сказала она, вставая. Она обошла его вокруг, потрогала ветки, осмотрела листья. «Видно, еще молодое совсем, – продолжала она, – вчерашняя буря тебя потрепала. Ну ничего! Ты у моря растешь, здесь бури часты. Много их еще будет, но ты не бойся. У тебя смола чудесная, она все твои раны залечит». Старушка еще раз обошла вокруг дерева, погладила его ветви и ушла.

Молодое дерево махнуло веткой ей вслед. Ему впервые за долгое время вдруг стало спокойно и хорошо. Оно рассматривало свою смолу, которая так чудесно переливалась на солнце. Оно почувствовало, как корни без усилия забирают влагу из земли, как она бежит по его стволу и веткам, а с ней разливается и сила. Потом оно взглянуло на море, такое страшное вчера, а сегодня прозрачно-голубое и безмятежно бормочущее.

Зашло солнце, и его последние оранжевые лучи покинули сад.

Просыпаясь следующим утром, Молодое дерево услышало, что его взрослые соседи перешептываются, называя его имя. Открыв глаза, оно взглянуло на них, потом на себя и увидело на своих ветках прекрасные нежно-розовые цветы. Оно так обрадовалось! Зашелестело листьями. Все вокруг стали поздравлять его с первыми цветами и говорить, какие они красивые. Это было правдой. А оттого, что ветки Молодого дерева были немного кривыми, оно выглядело еще более необыкновенным.

В то лето было еще несколько бурь. Молодое дерево, хотя и боялось каждый раз, все-таки пережило их. Выжили даже очень старые деревья, и в саду это всех очень радовало. Листва на Молодом дереве стала гуще, а в августе на нем появились первые плоды.

Занятие 12. Уверенность и самоуважение

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Действительно уверенный в себе человек относится к себе с уважением».*

«Я горжусь». Участникам предлагается закрыть глаза, представить себе лист бумаги, мысленно написать на нем слова «Я горжусь тем, что я...», а затем закончить это предложение с использованием различных вариантов. Обсуждая результаты упражнения, ведущий вводит понятие самоуважения (самопринятия).

«С чем ты согласен». Ведущий выписывает на доску высказывания и просит подростков подумать, можно ли с ними согласиться.

Достойные люди уважают друг друга даже тогда, когда объективно являются врагами.

Ребенок должен уважать взрослых.

Взрослым нужно уважать ребенка.

Жене и мужу нужно уважать друг друга.

Уважать себя сложнее, чем уважать других.

«Звезда самоуважения». На доске вывешивается плакат с позитивными качествами. Учащимся предлагается, опираясь на эти качества, изобразить звезду своего самоуважения следующим образом. В тетради они рисуют звезду с лучиками (число лучиков каждый определяет сам), выбирают из списка качества, которые находят у себя, и записывают их на лучиках звезды. Звезду можно как-нибудь украсить. (Звездочки можно заранее вырезать из бумаги и раздать ребятам, чтобы они вклеили их в тетради, а затем записывали на лучах свои качества.)

На плакате могут быть указаны следующие качества: активность, альтруизм, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелю-

бие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, тактичность, терпимость, точность, трудолюбие, улыбочивость, умение быть благодарным, умение понимать, умение слушать, упорство, уступчивость, честность, щедрость.

«Волшебное зеркало». Группе нужно посмотреть в него и постараться увидеть по очереди каждого участника, разглядев в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

«Шифровки». Двое водящих получают по листочку с каким-нибудь предложением. Например: «Враги уже близко» или «Врагов очень много». Они одновременно пытаются без слов изобразить содержание своего предложения классу. Побеждает тот, чье предложение будет угадано верно.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

На дне моря (Н. Шилова)

Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звезды.

На первый взгляд кажется, что в их жизни нет ничего особенно интересного: ползают себе по дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только на первый взгляд...

Звезды живут семьями. Историю одной такой семьи я и хочу вам рассказать.

Наша звездная семья жила под большим темно-серым кораллом, который окружали бойко разросшиеся водоросли ламинарии.

Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ними песок и выгребала отмершие листья, из которых варила абсолютно несъедобный суп.

Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером, уставший и раздраженный, так как достать еду в последнее время стало просто невозможно. Еще в этой семье жила звездочка-дочка. Ее звали Карина, и ей был уже год с лишним. Для морской звезды это приличный возраст.

Карина ходила в звездную гимназию, где ее учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме-звезде по дому. И вот в жизни Карины наступил ужасный и очень странный период: ее стали считать взрослой, причем эта взрослость была однобокой, кажущейся – на самом деле ее не было.

Все старшие звезды говорили ей, что вести себя надо иначе, думать надо иначе, говорить иначе, потому что она теперь взрослая. Но принимать решения ей не давали. Однако это еще полбеды – Карина могла бы это принять и жить дальше.

Была другая причина для расстройства и переживаний – это ее панцирь, ее внешность. Около двух месяцев назад она начала активно меняться: панцирь стал тонким, на нем появились впадины и выпуклости. Звездные лучики стали какими-то кривыми и опухшими.

Конечно, не только с Кариной стали происходить такие изменения, но это было слабым утешением. К тому же ее ровесницы были намного привлекательнее, хотя они тоже росли. И с ними все общались, они всегда были в центре внимания, а ее, кривую и некрасивую звездочку, естественно, никто не замечал.

Да еще звезды-родители постоянно твердили, что Карина и так красивая, что внешность не главное, что с возрастом все изменится. Но это с возрастом, а теперь как жить? Карина хотела, чтобы ее замечали сейчас, сейчас приглашали в гости, а не когда-то потом, в будущем.

И вот когда ее в очередной раз не пригласили на день рождения, Карина поняла, что она никому не нужна. Она сидела в своей коралловой комнате, чувствуя себя забытой, брошенной, никому не нужной, и горько плакала. Жизнь проходила мимо нее, и она не видела ничего радостного в будущем. «Если все так плохо, – спросила себя Карина, – зачем же мне тогда

жить?». Этот вопрос, а точнее, ответ на него, который она даже вслух боялась произнести, напугал ее.

И в этот момент она увидела себя в зеркале: на нее смотрело съежившееся, зареванное существо с маленькими красными, опухшими глазенками. «Просто ничтожество какое-то... – подумала Карина и сама возмутилась этому. – Это неправда, я не ничтожество! Да, я не супер-звезда, но ведь звезда! У меня есть друзья, которые меня понимают и ценят, пусть их немного, но ведь все-таки есть!»

И, в конце концов, у меня есть мозги, я сообразительная, пусть об этом не все знают, но все в моих руках».

Сказав все это, Карина поняла, что она верит в себя, в свои силы, в свои способности. И с этой мыслью она умиротворенно заснула. На следующей неделе Карину никто не мог узнать: она отвечала на уроках, помогала одноклассникам выполнять задания, она была веселой, жизнерадостной и общительной. К ней стали обращаться за помощью, прислушиваться к ее мнению. И она как-то незаметно для себя оказалась в центре внимания других морских звезд.

Вот такая вот история приключилась в одной звездной семье глубоко-глубоко на дне моря.

Занятие 13. Уверенность и уважение к другим

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Действительно уверенный в себе человек относится к окружающим с уважением».*

«За что я уважаю...». Ведущий говорит учащимся, что можно не любить человека, но уважать его за те или иные качества. Предлагает тем учащимся, которые считают, что они уважают своих товарищей, поучаствовать в соревновании. Для этого выбираются два участника. Они по очереди заканчивают предложение: «Я уважаю (называют имя учащегося из класса) за его (называют качество)». Повторять названных учащихся нельзя. Тот, кто будет думать более трех секунд, считается проигравшим.

«Портрет». Ведущий просит ребят подумать, какие качества в других людях, по их мнению, достойны уважения, затем поразмышлять над тем, присутствуют ли они в них самих. Можно «нарисовать» устный «портрет» сверстника, учителя, родителя, который вызывает уважение у большинства учащихся. А можно сделать в тетради таблицу из трех столбиков и в каждом записать вызывающие уважения качества сверстников, родителей, педагогов.

«Подумай». Ведущий предлагает учащимся подумать над вопросом: «Бывает ли так, что человека не за что уважать?». В результате обсуждения делается вывод, что мнение о том, что некоторых людей не за что уважать, является неверным. В каждом человеке есть «светлая» сторона, хотя она в данной ситуации может и не проявляться. Далее подростки выбирают одного из участников и пытаются фантазировать о том, какие неизвестные им качества, за которые можно уважать, данный подросток проявляет дома или где-то в другом месте.

«Зомби». Водящий выходит за дверь. Выбираются 3 участника, которые будут играть роль зомби. Зомби не могут двигаться. Но когда водящий возвращается, для маскировки замирает и весь класс. Водящий имеет 5 попыток для того, чтобы догадаться, кто играет роль Зомби.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Превращение

Жила-была на свете гусеничка. Она была маленькой, черной и ничем не примечательной, поэтому все ее звали Чернушкой. Маленький листик под одним из цветочков, которые росли на большой поляне, был ее домиком.

Каждый день гусеничка выползала из своего домика и заворуженно наблюдала за прекрасными бабочками, порхавшими с цветка на цветок. Яркие крылышки бабочек переливались всеми цветами радуги. «Какие они красивые, – думала маленькая гусеничка, – словно разноцветные искорки, блестящие и сверкающие». Больше всего на свете ей хотелось подружиться с бабочками. Но гордые бабочки не хотели дружить с гусеничкой. «Ты маленькая, черненькая, совсем не красивая и не умеешь летать. Как мы можем дружить с тобой, Чернушка?» – со смехом отвечали бабочки и, закружившись в хороводе, улетали высоко в небо. Крупные слезы капали из глаз гусенички. Никогда еще она не чувствовала себя такой одинокой и отвергнутой, как в этот момент. С низко опущенной головой Чернушка тихонько поползла к себе домой. «Я никогда не смогу стать такой, как эти прекрасные бабочки», – вздохнула Чернушка и крепко уснула, завернувшись в тугую кокон одеяла.

Наступил следующий день. Яркое солнце осветило поляну, согрело каждый цветочек. Хороводы бабочек поднялись в небо и закружились в причудливом танце. Как обычно, гусеничка выползла из домика, чтобы хоть издали полюбоваться на бабочек. Но что случилось? Вдруг бабочки оставили свои цветочки и стали порхать вокруг Чернушки. «Какая красивая! А какие у нее крылышки! Как замечательно она переливается на солнце!» – слышала гусеничка отовсюду восхищенные возгласы бабочек. Чернушка молчала и только недоуменно смотрела на них. А бабочки кружились вокруг гусенички и звали ее танцевать в воздухе.

На одном из листочков осталась утренняя капля росы. Гусеничка внимательно вгляделась в свое отражение. Нет, она уже не была маленькой, незаметной Чернушкой. Она теперь стала прекрасной бабочкой с большими крылышками, необыкновенными, сверкающими и переливающимися на солнце. Только кончики крылышек были глубокого черного цвета – как бархат.

Оказалось, надо было просто чуть-чуть подождать, чтобы из незаметной гусеницы превратиться в красивую бабочку!

Бабочка радостно рассмеялась, взмахнула крылышками и отправилась в свой первый полет. А бабочки, которые раньше не принимали Чернушку, восхищенно смотрели ей вслед.

Занятие 14. Уверенность в себе и милосердие

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Уверенный в себе человек умеет быть милосердным»*. В процессе обсуждения делается вывод, что быть милосердным – значит уметь проявлять добрые чувства, помогать любому человеку, оказавшемуся в беде.

«Кто нуждается в милосердии?». Подростки обсуждают, какие люди прежде всего нуждаются в милосердии.

«Качества милосердного человека». Подростки в тетради самостоятельно записывают качества милосердного человека. Затем эти качества обсуждаются в группе. Можно предложить ребятам оценить самих себя, то есть поставить плюсики около тех качеств, которыми, как им кажется, они обладают.

«С кем бы я мог согласиться?». Подросткам зачитываются выдержки из сочинений о милосердии. После каждой выдержки они говорят, с какими мыслями они могли бы согласиться и почему.

«...Основы милосердия должны воспитываться в человеке с раннего детства. Будучи ребенком, человек должен иметь представление о добре и зле, жестокости и милосердии. Даже самая маленькая бескорыстная помощь облагораживает душу. Но почему же происходит отлив милосердия в нашей жизни? Рассуждая о нем, мы реально его не проявляем. Ответ

очевиден. Наша жизнь диктует такие условия, что в постоянной борьбе за существование человеческая душа черствеет. И с грустью можно сказать, что милосердие перестает быть жизненно необходимым качеством. Но без милосердия человечество превратится в сборище одиноких существ, борющихся за собственное существование...».
(Алексей Панин)

«...Я думаю, что чувство милосердия всегда будет нужно в мире. Люди должны помогать друг другу. Но не каждому это под силу».
(Дашиа Грошева)

«Милосердие – это умение почувствовать страдания других. Но почему не все люди способны на сострадание? Я считаю, что многие просто неспособны на это. Их душа не может испытывать такие сложные чувства. Быть милосердным трудно, но приятно. Приятно осознавать, что ты кому-то нужен. Но быть милосердным – важно прежде всего для тебя, для твоей души. Без милосердия ты станешь жестоким. И долго твой жестокий мир не просуществует».
(Аня Седова)

«Золотые фразы». Подросткам предлагается поразмыслить и записать в тетрадь собственные мысли по поводу милосердия.

«Шерлок Холмс». Водящий (Шерлок Холмс) выходит за дверь. Из числа участников выбираются трое, которые будут играть роль преступников, укравших секретные документы. Водящий заходит и начинает спрашивать каждого, не он ли украл секретные документы. Все отказываются от этого по-разному, например: «Как вы могли про меня подумать», «Конечно же это не я» и т. п. Водящему нужно определить преступников. При повторении игра может усложняться. Участники получают право путать Шерлока, т. е. называть имена «реальных» преступников или «невинных граждан». Водящему нужно догадаться, кто ему помогает, а кто – мешает.

Занятие 15. Уверенность В себе и непокорность

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Сила и влияние человека подрываются стремлением к обязательному совершенству».

«Портрет». Учащиеся составляют устный коллективный «портрет» образцового ученика, т. е. такого, которым обычно довольны взрослые (учителя и родители), хвалят его и ставят в пример. На доске записываются его действия.

Образцовый ученик:

- чистит зубы;
- слушается взрослых;
- учит уроки;
- сидит тихо;
- разговаривает вежливо.

Затем на доске перед глаголами добавляется большое НЕ, которое помогает «увидеть» непокорного и непослушного ученика.

«Закончи предложение». Учащиеся заканчивают предложения: «Непокорность мешает, когда...»; «Непокорность помогает, когда...».

В результате они делают вывод о том, что непокорность – это первый шаг к проявлению самостоятельности. Уверенный в себе человек может проявить непокорность, если это не вредит другим.

«Корзинка непослушания». Подростки собирают «корзинку непослушания» – вспоминают или придумывают самые интересные случаи непослушания, определяют, являлись ли эти случаи «шагами» к самостоятельности, не обижали ли они других. Можно собрать «копилку слов» непокорного подростка и записать на доске и в тетради: «не хочу», «не буду», «не так», «нет», «никогда». Затем проводится конкурс на самое «непокорное» озвучивание этих слов, делается акцент на различиях между непокорностью и агрессией.

«Герой ранен». Ведущий предлагает участникам представить себя героем, раненным в руку, и убрать ее за спину. Затем каждый получает по листу бумаги, от которого по сигналу ведущего они начинают как можно быстрее отрывать кусочки, пользуясь только одной рукой. Так они изготавливают патроны. Через 15 минут подростки подсчитывают, сколько кусочков им удалось оторвать, т. е. сколько патронов заготовить. Побеждают самые проворные герои.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про телефончик

Учился в одной школе телефончик. Вернее, конечно, не телефончик, а его хозяин. Но это не столь важно. Потому что телефончик каждый день ходил в школу в кармане своего хозяина и оттуда слушал все уроки. Больше всего он любил историю. А меньше всего, как ни странно, перемены, потому что в это время все ребята дружно доставали свои телефоны. И те, промолчавшие весь урок, начинали громко хвастаться друг перед другом: «Посмотрите, какой я крутой, сколько функций я имею!» – «А я круче, обратите внимание, какой у меня корпус!» – «А я...». А наш телефончик во время этих разговоров только грустил, потому что корпус у него был самый обычный и голос тоже. Правда, он умел хорошо делать свое дело – он громко звонил. Но это никого не интересовало. Все только смеялись над ним, дразнили и предлагали не позорить их и отойти в сторону.

Погрустил, погрустил наш телефончик и решил потеряться. Тихо выпал он из кармана хозяина, когда тот проходил по школьному двору, и спрятался в кустах. Там уже лежала чья-то пластмассовая кукла с закрывающимися глазами.

То ли спал он, то ли дремал, когда услышал голос своего хозяина: «Телефон, где мой телефон? Я потерял его!». Наверное, хозяин был с другом, потому что послышался другой голос: «Не грусти, может быть, тебе купят новый, с разными наворотами». Но хозяин не согласился с ним: «Но я хочу найти свой. Как легко потерять то, что имеешь! И как трудно найти».

Телефончик задумался: «Правда, как легко потерять то, к чему привык и на что обычно не обращаешь внимания. Я привык к тому, что меня любят и обо мне заботятся. Перестал радоваться теплоте знакомых рук. Видел только короткие перемены, наполненные насмешками. И эти небольшие отрезки времени стали для меня всем».

А в это время солнце осветило кусты и сам телефон. Мальчик радостно вскрикнул: «Ты здесь!» – Я здесь, – ответил телефон. – Я теперь рядом с тобой. Я всегда теперь буду помнить, что мир прекрасен и разнообразен. Иногда он может быть очень неприветлив, но это дает возможность увидеть его яркость... Потерпи, – уходя, шепнул он кукле. – Придет время, и кто-нибудь обязательно найдет тебя!».

Тема 3

Конфликты и их роль в усилении Я

Цель:

помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека и научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Занятие 16. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Первый шаг к разрешению конфликта – умение предвидеть его»*. При обсуждении делается акцент на необходимости конструктивного разрешения конфликтов. Подростки делятся опытом того, как они догадываются о том, что приближается конфликт.

Работа в тетради. В тетради делается запись: *«Сигналы конфликта: состояния – напряжение, дискомфорт; чувства – обида, злость; мысли – разногласия»*.

Учащимся предлагается список чувств и состояний⁵. Им необходимо отметить цифрой «1» те чувства и состояния, которые, по их мнению, соответствуют началу конфликта, то есть являются его сигналами, цифрой «2» – соответствующие пику конфликта, «3» – его окончанию. Список: гнев, горечь, тревога, хандра, ужас, дрожь, страх, шок, стыд, обида, тяжесть, ярость, вина, зависть, угроза, отвращение, напряжение, бессилие, сомнения, одиночество, ненависть, огорчение, зажатость, агрессия, возбуждение, беспомощность, враждебность, неуверенность, раздражение, разочарование, унижение, подозрительность, подавленность, радость, заинтересованность, бессмысленность.

«Стиль входа в конфликт». Ведущий рассказывает учащимся о том, что у каждого человека есть свой привычный стиль входа в конфликт. Учащиеся записывают наиболее типичные стили⁶ в тетради, определяют свой стиль и подчеркивают его.

«Вулкан» – непредсказуемые вспышки, то есть человек ни с того ни с сего вдруг вступает в конфликт.

«Глиняный горшок» – медленно разогревается, то есть человек долго обижается, копит обиды, а потом вступает в конфликт.

«Волна» – спорный вопрос кажется решенным, но потом поднимается снова и снова, то есть человек многократно возвращается к причине конфликта.

«Собиратель» – копит обиды, не показывает реакции. Никто не знает, что он обижен.

«Реактор» – человек резко «расходится», и его трудно потом остановить.

«Рисунок моего стиля». Подростки размышляют над тем, какой стиль поведения в конфликте им наиболее привычен, и рисуют себя в конфликте, используя приведенные метафоры «Горшок», «Реактор» и т. п.

«Как выглядит человек в конфликте?». Подростки обсуждают внешний вид конфликтующих, в котором как раз и проявляются сигналы конфликта: они, как правило, либо возбуждены, либо напряжены и скованы. Затем один из подростков выходит за дверь, остальные загадывают двух человек, которые будут находиться в конфликте. Ведущий возвращается, наблюдает за группой, угадывает конфликтующих. В обсуждении еще раз отмечаются внешние проявления конфликта.

«Конфликт – это хорошо или плохо?». Подростки в тетрадях в течение 5 минут пытаются записать как можно больше аргументов в защиту утверждения «Конфликт – это плохо...», затем – в защиту утверждения «Конфликт – это хорошо...». Делается вывод о положительной роли конфликтов при умении их конструктивного разрешения.

⁵ Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997. С. 92.

⁶ Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997. С. 98.

«Минировать-разминировать». Водящий выходит за дверь. Выбирается один из участников, которому на одежду прикрепляют 3 прищепки – «мины». Места прикрепления определяют сами подростки. Затем водящий входит, ему завязывают глаза и подводят его к «заминированному объекту». Ему необходимо как можно быстрее «обезвредить мины», т. е. найти и снять их. Его время фиксируется. Игра повторяется несколько раз. Определяется победитель.

Занятие 17. Способы поведения в конфликте

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Каждый человек ведет себя в конфликте по-разному».*

Делается акцент именно на поведении в процессе конфликта, а не в его начале (об этом говорилось на предыдущем занятии).

«Основные стили поведения в конфликте». С подростками обсуждается случай, не так давно произошедший в одной школе.

Миша забросил на шкаф шапки четырех девочек и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Интересно, что девочки отреагировали на это по-разному. Лена заплакала и стала просить Мишу достать шапку. Настя сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила ее еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Нина предложила Мише поставить себя на ее место и подумать, каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока, и обсудить, как быстрее достать шапки.

Подростки решают, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению и почему.

Работа в тетради. В результате обсуждения случая делается запись в тетради: *«Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта».*

«Как проявляются способы поведения в конфликте?». Ведущий зачитывает варианты действий человека. Подростки определяют свой способ поведения в конфликте по действиям, присущим каждому из них.

Уход: молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания за спиной обидчика, полный отказ от отношений.

Наступление: требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физического насилия, перекрикивание.

Отступление: полное согласие, чувство бессилия, плач. Обсуждение: поиск справедливого исхода, допущение некоторых уступок, проведение беседы, заявление о своих чувствах и правах.

Работа в тетради. Ведущий просит ребят письменно закончить предложение «В конфликте я обычно...» (наступаю, отступаю, договариваюсь, ухожу от него).

«Конфликтные ситуации». Ведущий озвучивает конфликтные ситуации, а учащиеся, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их развития (наступление, обсуждение, отступление, уход).

Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание.

Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике.

Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек.

«Сыщики». Ведущий предлагает ребятам представить, что они – сыщики, которые ведут важное расследование. Им нужно получить сведения об интересующем их человеке и при этом не раскрыться самим. Каждый получает листочек с написанным на нем именем участника. На этом листочке нужно записать, что делает этот подросток. Также нужно указать имя того, кто,

предположительно, в это время наблюдал за тобой. После того как все выполнят задание, оно проверяется. Все участники, сумевшие остаться незамеченными, считаются победителями.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про цветной снег

Жил на свете человек, который умел видеть цвет снега. Зимой, когда люди, закутанные в шубы и шапки, быстро перебежали от дома к автобусу или входу в метро, он медленно шел по улице и внимательно смотрел по сторонам, разглядывая снег, который лежал на газонах. «О, вчера снег был светло-синий, а сегодня – розовый», – радовался он. Иногда он разговаривал со снегом, просил его принять тот или иной оттенок.

Шло время. Человек стал большим начальником. Он теперь не ходил пешком, его возил на машине личный шофер. У него уже не было времени разговаривать со снегом. Да и неприлично это вроде бы. А чтобы совсем не было искушения рассматривать снег, человек заказал себе темные очки в красивой дорогой оправе. Через них снег всегда казался коричнево-серым. Правда, такими же казались и люди: однообразно-серыми и скучными. Но это не страшно. Ведь многие живут и видят вокруг себя только серый цвет.

Но однажды машина, на которой ездил человек, сломалась. Он пошел к метро пешком, особо не разглядывая обычное серое окружение. Но вдруг его внимание привлекла пожилая женщина в стареньком пальто, которая голыми руками копалась в мокрой урне. «Она достает оттуда бутылки, – догадался человек. – Надо дать ей денег, может быть, какое-то время она сможет отдохнуть», – подумал он и полез за бумажником. Но его не оказалось. «Забыл на работе, – огорчился человек, – но я могу ей дать что-нибудь другое». Он полез в карман. Но там не было ничего, кроме платка.

В портфеле были бумаги, не представлявшие для старушки никакой ценности. «Очки, – вдруг вспомнил он, – они дорогие, она сможет продать их». Он быстро снял очки и протянул женщине. Снял – и от удивления зашатался. Вокруг него лежал разноцветный снег: розовый, зеленый, синий. Снег искрился и, казалось, пел.

Человек глубоко вдохнул запах снега.

– Я не буду больше надевать очки. Я хочу видеть так, как умею. Я хочу жить в мире цветов и запахов, чувств и неразумных поступков, – сказал он.

А вокруг него лежал разноцветный снег, и на нем кружились в танце разноцветные люди. И разноцветными улыбками были раскрашены их лица.

Занятие 18. Конструктивное разрешение конфликтов

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: **«Лучшее разрешение конфликта – то, при котором выигрывают оба участника».**

Работа в тетради. Учащиеся вспоминают способы поведения в конфликте. Обсуждают их последствия и чувства участников. В тетради на основании обсуждения делается запись: **«Наступление – злость. Отступление – обида, страх, печаль, унижение. Уход – страх, обида, зависть. Обсуждение – спокойствие, радость».**

«Как выиграть обоим участникам конфликта?». На основании записи в тетради делается вывод, что во всех вариантах, кроме варианта обсуждения, один из участников всегда чувствует себя проигравшим, обиженным, грустным, злым или испуганным. Ведущий предлагает подробнее рассмотреть тот вариант, когда оба участника будут чувствовать себя победителями, выигравшими, сохраняют хорошее настроение и расположение друг к другу.

Работа в тетради. В тетради записываются конкретные шаги, позволяющие обоим участникам остаться в выигрыше.

1. Узнать желания друг друга. (Почему ты этого хочешь?)
2. Обсудить, какое решение будет справедливым. (Полезно спросить подростков, как они понимают слово «справедливость».)
3. Договориться о взаимных уступках.

«Разыграем конфликт». Ведущий предлагает подросткам придумать и разыграть конфликтную ситуацию, а затем – ее конструктивное разрешение.

«Как оставаться спокойным». Ведущий рассказывает учащимся, что для конструктивного разрешения конфликта необходимо оставаться спокойным. Учащимся раздают листы с фразами*, которые могут помочь оставаться спокойным. Для этого необходимо мысленно проговорить их в процессе конфликта. Подростки клеивают их в тетради, подчеркивают те фразы, которыми они уже пользуются. Выделяют те, которыми хотелось бы пользоваться в дальнейшем.

Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это.

Он (она) делает это не для того, чтобы навредить мне, а чтобы удовлетворить свои желания.

Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку. Мы благополучно все решим.

Все идет нормально.

К этому можно подойти с юмором.

Это останется в прошлом.

Не беспокойся и будь счастлив.

«На приеме у психолога». Учащимся предлагается поиграть в психологов и помочь разрешить конфликт между мамой и дочкой.

«Дочка сильно изменилась. Стала агрессивной, перечит, игнорирует мои советы и замечания. Вернее, не просто игнорирует, в штыки принимает».
(Инна Николаевна, мама одиннадцатилетней Ларисы)

«Терпеть не могу, когда она начинает советы давать, которых я не просила. Я стараюсь промолчать, но все равно злюсь и срываюсь. Она с детства меня ни на шаг не отпускает, я так не могу».
(Лариса, дочь Инны Николаевны)

«Освободители». На пол кладется кусок бельевой веревки, который делит класс на два «государства». Ведущий вызывает по одному представителю каждого государства и выдает им по 5 шариков, скатанных из бумаги. По команде ведущего они бросают шарики на территорию другого государства, поднимают брошенные им шарики и возвращают обратно. По сигналу ведущего «стоп» (примерно 15 секунд) перебросы шариками прекращаются. Побеждает то «государство», на территории которого осталось меньше шариков.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Подумай обо мне

Жил-был мальчик, не худой и не толстый, не отличник и не двоечник. В общем, совершенно нормальный мальчик, который любил компьютерные игры дома, настольный теннис в школе на переменах, а на уроках – те задания, когда другой отвечает, а ты рисуешь на обложке тетради. И считал себя мальчик вполне везучим и довольным жизнью. Но как-то раз на улице он очень захотел есть и купил у первой встреченной старушки маленький пирожок с чем-то сладким. Вкусный такой пирожок был. Вмиг проглотил его мальчик. И потянулся к старушке за другим. А она хитренько улыбнулась:

– Нет, хватит с тебя одного, и так несладко будет, – сказала она.

И показалось мальчику, что она растаяла. Может быть, в троллейбус села и уехала. Но это не важно. Главное, хотелось еще пирожков. Пошел мальчик к киоску с хлебом и булками. Очередь стоит. А в ее начале какой-то малыш деньги из кармана достает.

«О, – обрадовался мальчик, – сейчас я его из очереди подвину и булку себе куплю».

Но только подошел он к малышу, как его в горле что-то как ущипнуло и в ухе щелкнуло: «Подумай обо мне». Отошел мальчик от малыша, ухо потирая, горло почесывая. Решил домой пойти. Поужинать. Только дверь открыл, как мама говорит:

– Как хорошо, что ты пришел, погуляй с собакой.

Хотел мальчик ответить: «Сама гуляй, я есть хочу», как опять в горле зашипало и в ушах защелкало: «Подумай обо мне». Взял мальчик собаку. Вывел на площадку. А там Лена, девочка из класса, свою овчарку выгуливает. Только мальчик шаг к Лене сделал, как опять в горле запершило. Он уже не стал стука в ушах ждать, отошел в сторону.

И наступила жизнь у мальчика грустная. Прежде чем сделать что-либо, приходилось ему теперь всегда думать об окружающих: маме, ребятах, просто незнакомых. А потом забыл мальчик про голос в ушах, потому что некогда стало о нем помнить. Ребята его в гости наперебой приглашать стали. На переменах советоваться по разным вопросам бегут. Мама друзьям своим его расхваливает. Говорит, что взрослым стал совсем, везде одного его отпускает.

Вспомнил мальчик про старушку, когда опять случайно встретил ее на улице. Хотел он на всякий случай отойти от нее, чтобы опять какой-нибудь пирожок не подсунула. Но она сама к нему подбежала.

– Ну-ка, плюй мой пирожок обратно! Не для тебя он был предназначен. Это подарочный пирожок. Только для самых лучших. Тебе он случайно достался.

Но потом посмотрела она на мальчика повнимательнее, заглянула в его глаза и сказала:

– Да ты уже другой стал. Будь счастлив!

И исчезла. А мальчик пошел быстрее к друзьям. Ведь они уже давно его ждали.

Занятие 19. Конфликт как возможность развития

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности»* или *«Не ошибешься – не научишься»*.

«Станем американцами». Ведущий читает учащимся текст.

«Однажды в американской фирме IBM произошел следующий случай. Один из ее сотрудников совершил тактическую ошибку, которая обошлась фирме в 9 миллионов долларов. Через неделю его вызвали в кабинет президента. Сотрудник был уверен, что будет уволен. Однако президент начал обсуждать с ним планы нового крупномасштабного проекта, руководителем которого он и хотел назначить сотрудника. Через некоторое время сотрудник, ерзавший все это время на стуле, вынужден был прервать ход мыслей президента.

– Извините меня, сэр. Признаться, я поражен. На прошлой неделе я стоил нашей фирме 9 миллионов. С какой стати вы хотите назначить меня руководителем этого проекта, вместо того чтобы уволить меня?

Президент улыбнулся.

– Уволить вас? Молодой человек, я только что вложил 9 миллионов в ваше обучение. Стремление руководства быть всегда правым подавляет инициативу. Организация, терпимо относящаяся к ошибкам и позволяющая себе идти на определенный риск с целью обучения, привлекает в свои ряды самых динамичных сотрудников. Вы теперь являетесь одним из моих самых ценных сотрудников...»⁷.

⁷ Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.

Обсуждая текст, подростки делают вывод, что необходимо искать обучающий смысл в любой трудной ситуации.

«Конфликт как возможность». Ведущий просит учащихся закончить предложение «Конфликт – какая блестящая возможность...», рассматривая его применительно к конфликтам со сверстниками, педагогами, родителями.

«Попробуем договориться». Подросткам предлагаются конфликтные ситуации для разыгрывания по ролям. Задача: подростки и родители должны прийти к общему мнению.

Ты уходишь к другу смотреть новый фильм или играть в новую игру и считаешь прийти домой не раньше 21.00. Но при выходе натыкаешься на отца или на маму, и они говорят, что ты должен быть дома не позже 18.00, иначе не выдать тебе компьютера на день рождения.

Родители говорят, что ты ничего не делаешь по дому и они решили, что ты отныне по выходным будешь мыть посуду. Л ты этого терпеть не можешь.

Родители заставляют убирать в комнате каждый день.

Делается вывод: если мы не можем изменить окружающих, то должны измениться сами (то есть изменить свое отношение к проблемам). Мы сами должны понять логику взрослых, изучить их.

Родителям далеко не безразлична твоя судьба, они тебя любят и беспокоятся о тебе.

«Разведчик и шпион». Один из участников играет роль разведчика. Другой – шпиона, которому нужно передать послание своему тайному агенту. Участники «лодочкой» складывают ладони. Шпион тоже складывает ладони, а внутрь кладет небольшой комочек бумаги – «записку». Далее он подходит к каждому и делает вид, что кладет им «записку». Одному из них он эту «записку» действительно кладет. Новоявленный «тайный агент» должен постараться ничем не выдать того, что именно он получил «записку» шпиона. Разведчик должен внимательно наблюдать за действиями шпиона и ребят, чтобы догадаться, кто является его «тайным агентом», т. е. кому положили «записку».

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Верба (И. Орлова)

В густом и темном лесу росла высокая верба. Каждое утро она просыпалась, оглядывалась кругом, и ей становилось грустно. Вокруг был черно-серый лес. Деревья там выглядели так хмуро, что верба не решалась заговорить с ними. Птицы летали высоко в небе. Верба завидовала тому, что их так много, что они вместе, свободные и веселые. И так изо дня в день она смотрела на серый лес и грустила, пряча от всех и, главное, от себя самой свое одиночество.

Но вот однажды, уже под вечер, она услышала робкий шепот:

– Эй, соседка.

Она в нерешительности посмотрела на каштан, который рос рядом.

– Это вы мне?

– Вы все время такая тихая и молчаливая, что другие деревья не решаются вас беспокоить. А я заговорил, потому что чувствую, как вам грустно. Со мной такое тоже бывало.

Они проговорили почти до рассвета, казалось бы, ни о чем: о ветре, облаках и грибах, которых в этом году удивительно много. И верба уснула под утро счастливая и спокойная.

С каждым днем дружба их все крепла. Им не было скучно вместе. Они нежно перешептывались листочками. Расспрашивали птиц, которые садились отдохнуть на их ветки, о перелетах и странах, в которых те побывали. Радовались, когда бабочки порхали между ветвями, выделяясь на фоне густой зелени яркими пятнами. А иногда могли просто помолчать. Ведь так замечательно молчать, когда кто-то есть рядом с тобой.

Однажды вечером они смотрели, как солнце медленно уплывает за горизонт. И верба вдруг с удивлением подумала, что лес вокруг не серо-черный. Он большой, зеленый, шумный, наполненный тысячами красок и звуков. В нем живет много зверей и птиц. Да и деревья вокруг вовсе не мрачные и сухие, а светлые и спокойные. А небо сейчас – ярко-оранжевое, и лучи заходящего солнца ласково гладят лес и горизонт, звуки и запахи заставляют сердце биться от какой-то непонятной радости. И как она, верба, раньше не видела всего этого, не понимала, что мир так прекрасен?

«Конечно, это каштан помог мне раскрыть глаза на мир вокруг меня, на меня саму», – подумала верба. И в этот миг она поняла, что каштан смотрит на нее с восхищением и любовью.

Занятие 20. Готовность к разрешению конфликта

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Иногда конфликт может быть приятным и желательным»*. Обсуждая данную фразу, подростки говорят о том, что конфликт или неразрешенная проблема иногда приносят человеку определенную выгоду. В этом случае человек может на самом деле не хотеть разрешения конфликта.

«В чем выгода?». Подросткам предлагаются ситуации, в которых им нужно определить выгоду человека, находящегося в конфликте.

«Леша рос в семье, где его часто подавляли родители, заставляя делать то, что ему не хочется. А в школе он постоянно вступал в конфликты с педагогами. Более того, он провоцировал эти конфликты, позволяя себе в отношении их обидные замечания». (Компенсация чувства неполноценности, стремление почувствовать свое могущество.)

«Маша часто конфликтовала с Наташей. “Мне не нравится ее самовлюбленность!” – так она объясняла свои конфликты». (Компенсация ощущения собственной малопривлекательности.)

«У Павлика родители были очень заботливы, но их опека уже слегка раздражала его. Дома он терпел. Зато в школе он часто вступал в конфликты по самым незначительным поводам: критиковал музыку, которую слушали одноклассники, одежду, которую они носили». (Стремление проявить самостоятельную позицию.)

«В стране вещей». Подростки делятся на пары, в которых им необходимо разыграть конфликты из роли предметов (раздаются карточки: «стол и солонка», «вилка и ложка», «парта и пенал», «алая губная помада и синие тени для век» и т. п.). Затем ребята обсуждают, в какой роли им было комфортнее и почему

«Полиграф». Ведущий рассказывает ребятам о том, что сегодня для определения лжи используется такое техническое средство, как полиграф («детектор лжи»). Когда-то его не было, но существовали люди, которые умели распознавать ложь. Ведущий предлагает ребятам побыть в роли такого человека. Он рассказывает 5 случаев, 3 из которых реально происходили в его жизни. Два из них – придуманные. Подростки на листе бумаги записывают номера рассказов и отмечают те, которые, по их мнению, являются обманом. Потом проводится проверка. Угаданные ответы оцениваются одним баллом. Игра проводится несколько раз. Победители определяются по количеству баллов.

Тема 4

Ценности и их роль в жизни человека

Цель:

побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

Занятие 21. Что такое ценности?

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности».*

Работа в тетради. Ведущий зачитывает подросткам основные ценности взрослых. Они записывают их в тетради и совместно определяют, как эти ценности проявляются у подростков.

Ценности взрослых	Подросток
Слава, успех	Старается выделиться — хорошим или плохим
Власть	Командует другими
Деньги	Стремится иметь много денег, дорогих вещей
Дружба	Имеет много друзей
Любовь	Дорожит отношениями с родственниками
Творчество	Любит придумывать, создавать новое
Спорт	Занимается спортом
Искусство	Любит слушать музыку, рисовать и т. п.
Природа	Любит бывать на природе, путешествовать
Польза	Стремится приносить пользу, радость окружающим
Самосовершенствование	Стремится развиваться в различных областях

«Я в будущем». Подросткам предлагается нарисовать себя в будущем, чтобы было видно, какие ценности важны для них.

«Полиграф». Ведущий рассказывает ребятам, что для определения лжи раньше существовали определенные обряды. Так, в Древнем Китае подозреваемому клали в рот горсть риса. Он должен был продержать его во рту определенное время. Если рис оставался сухим, вина подозреваемого считалась доказанной. В Древней Индии подозреваемому называли нейтральные и критические слова, связанные с деталями преступления, а он должен был отвечать первым пришедшим ему в голову словом и одновременно тихо ударять в гонг. Как правило, ответ на критическое слово сопровождался более сильным ударом.

Ведущий предлагает подросткам придумать, какие действия будет совершать водящий, рассказывая свои истории (постукивать ногой, качать рукой и т. п.). Далее игра повторяется по условиям предыдущего занятия (см. с. 194).

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный

Жил однажды на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая – нежной. Как это – нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет; нежно-голубой, если он думал о любимых клумбах с цветами; нежно-розовой, если он мечтал о любви.

Но вот мячик пошел в школу. И стал потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что очень болезненными казались ему даже самые безобидные насмешки друзей и самые маленькие «уколы» со стороны взрослых. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась все более темной. А те люди, которые познакомились с мячиком совсем недавно, даже и не знали, что он не сплошь темный, потому что видели от него только удары, наблюдали только его странные поступки, не понимали, что он на самом деле хочет не обидеть их, а всего лишь заявить о себе. Я суще-

ствую, заметьте меня, обратите на меня внимание!» – даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли их грубым нарушением правил поведения, стыдили, вызывали родителей.

И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду показывать им свою нежную сторону, буду все время коричневым. Пусть считают меня плохим, если им так этого хочется».

Шло время. Сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом... потом сам мячик забыл, каким он был прежде.

Но вот наступила весна. Она заявляла о себе набухшими почками и прорывавшимся сквозь облака солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться всем существующим, любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство, – задумчиво перебирал эти слова в памяти мячик. – Но разве волшебство меня касается?».

– Вспомнил! – вдруг воскликнул он. – Я же волшебный!

И мячик начал искать себя, свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал в себе на той самой, нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я, – думал он, – оказывается, я только начинаю узнавать себя. И наверное, это здорово, когда ты можешь узнавать себя. Только ты должен быть готов к этому. И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство чувств, и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь!».

Занятие 22. Ценности и жизненный путь человека

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Ценности человека во многом определяют его жизненный путь».*

«Ценности и выбор профессии». Подросткам предлагается обсудить, связаны ли ценности с выбором профессии. Если да, то как?

«Определи ценности». Ведущий читает подросткам выдержки из записей бесед со взрослыми людьми разных возрастов. Предлагает определить основные ценности этих людей.

«Для меня главное – это мой бизнес. Я очень много работаю, поздно прихожу домой. Мысли о бизнесе приносят мне радость и возбуждение».
(Мужчина, 36 лет.)

«Мне хочется больше гулять и общаться. Хотя я учусь в институте, меня это не очень занимает. Как провести вечер? Вот главный мой вопрос на каждый день».
(Девушка, 18 лет.)

«Здоровье, здоровье – вот что главное. Было бы здоровье, а его как раз и нет».
(Мужчина, 72 года.)

«Странное время. Дети выросли. Муж на работе. Не очень понимаю, чем занять себя. Кажется, я никому в этой жизни не нужна».
(Женщина, 46 лет.)

«Летом – горы, байдарка вместе с женой и сыном. Зимой – лекции в институте, в выходные – лыжи. Когда есть время, то с удовольствием хожу в театр».

(Мужчина, 29 лет.)

«Переоценка ценностей». Ведущий предлагает учащимся подумать, какие события в жизни человека могут подвести его к переоценке ценностей.

«Полиграф». В этом варианте игры участники задают водящему 5 неочевидных вопросов, например: «Любишь ли ты борщ?». Нельзя задавать вопросы, на которые ответы заведомо известны, например: «Ты спал ночью?». Как и в предыдущих вариантах игры, на два вопроса ведущий дает придуманные ответы. Подросткам необходимо догадаться, на какие.

Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают.

Сказка про еловую шишечку

Говорят, что шишки на елке вырастают не каждый год. Но в тот год на елке около старого карьера выросло очень много шишечек, длинненьких, изящных, грациозных. Они весело обсуждали все важные женские вопросы: кто кому нравится сейчас, как красивее причесаться перед субботней дискотеккой. И конечно, как и все женщины, шишечки были ужасно любопытны. Именно любопытство и подвело нашу Шишечку. В тот год было очень много грибов. Но где искать подосиновик, как не в ельнике?

И вот однажды за грибами пришли мужчина и женщина. Все шишки почувствовали, что что-то не так. Это были не просто грибники. Они ласково смотрели друг на друга. Иногда они поднимали головы к небу, как будто пытались рассмотреть его сквозь верхушки елей. Иногда останавливали свои взгляды на елках, как будто пытались запомнить узор их веток.

– Странные люди, – говорили друг другу шишки. – Ведь они пришли за грибами, почему они смотрят на небо, а не на нас?

А наша Шишечка поинтересовалась:

– А есть ли у этих странных грибников что-нибудь в корзинках? – и стала крутить головой, заглядывая в них.

Но она была очень резвая шишечка, и крутилась она резво, поэтому свалилась со своей ветки. Куда? Вы правильно догадались, прямо в глаз грибнику, а потом отскочила в траву.

Он схватился за глаз:

– Ой-е-ей, как больно!

Шишечка вжалась в одуванчики: только бы он ее не заметил, иначе растопчет! Но грибник оторвал руку от глаза и стал шарить руками в траве.

– Где же она?

Глаз, наверное, сильно болел, потому что грибник не увидел шишку. Но его спутница нашла ее. Грибник не стал топтать шишку. К ее удивлению, он положил Шишечку в карман.

«Бросит в печку», – решила она, но смирилась с этим. Нечего было крутить головой, сама виновата. Еще не то заслужила.

Но дома в печку шишку не бросили. Сначала про нее просто забыли. Выглядывая из кармана, она видела, как грибники что-то едят. А потом грибник достал Шишечку и, к ее превеликому удивлению, приделав ей ножку, поставил на письменный стол.

– Знаешь, милая, – обратился он к женщине, – пусть эта шишечка стоит здесь и напоминает нам о чудесном лесе.

Шишечка от изумления даже приобрела дар речи, хотя обычно от изумления его теряют.

– Ты простил меня? – обратилась она к грибнику. – Но ведь я так виновата перед тобой.

– Я? Простил? – удивился мужчина. – У меня нет права ни судить, ни прощать. Я совершил в жизни много ошибок, так же как и все люди. Просто твоя вина кажется тебе неизмеримо

большей, чем есть на самом деле. Все люди ошибаются, таков закон жизни человека. Ведь волки не испытывают угрызений совести, убивая других животных. Иначе они не смогли бы жить. Это их закон. А совершать ошибки – закон наш. И еще наш закон: уметь видеть не только ошибки – чужие и свои, но и свет вокруг нас. Свет в каждой еловой шишке и стволике березы, свет в ночном небе и туманном утре. А главное, в каждом из тех, кто окружает тебя. Но просто видеть недостаточно. Важно говорить им «Я вижу», потому что людям просто необходимо, чтобы окружающие замечали их свет.

Занятие 23. Мои ценности

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: *«Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит окружающим».*

«Спор ценностей». Ведущий раздает подросткам листочки с написанными на них ценностями, например: *слава, власть, деньги, любовь, искусство, спорт, природа* и т. д. Листочек может даваться на группу или на пару. После небольшой подготовки они по очереди пытаются доказать группе, что их ценность важнее и нужнее.

«Герб моих ценностей». Ведущий вспоминает вместе с подростками, что такое герб, демонстрирует им примеры гербов. Затем предлагает нарисовать герб своих ценностей.

«Общий герб класса». Ведущий предлагает учащимся составить общий герб класса следующим образом. Один из учащихся прикрепляет магнитом герб своих ценностей к доске и рассказывает о нем классу. Ведущий спрашивает подростков, кому данный герб показался близким. Эти дети прикрепляют рядом свои гербы и рассказывают о них. В конце игры все учащиеся прикрепляют свои гербы к доске.

«Сигнализация». Водящий выходит за дверь. Ведущий говорит участникам, что они будут играть роль сигнализации. Подростки задумывают какое-то слово, которое является запретным, т. е. вызывает «срабатывание сигнализации», например: «я», или «делал», или «не хочу». Затем водящий входит в класс, и ребята начинают задавать ему вопросы, провоцируя произнесение запретного слова. Если он его произносит, все хлопают – значит, «сработала сигнализация». Если он сумел продержаться минуту, то выигравшим считается водящий.

«Звездные войны». Нескольким подросткам раздают карточки с именами героев «Звездных войн». Они без слов изображают своих героев, а остальные пишут на листочках, кто кого изображает. За каждый угаданный ответ – 1 балл. Угадавшие максимальное количество героев считаются победившими. (Можно выбрать любых других героев известных фильмов.)

Занятие 24. Заключительное

Форма проведения занятия может быть любой, на усмотрение ведущего.

Подростки думают (ученики 5–6 классов Ломоносовской школы г. Москвы)

Никогда не теряй надежду.

Нгуен Чан Ань

Не смотри на других – живи своей жизнью.

Ульянов Никита

Когда человек что-то теряет, он начинает смотреть на мир открытыми глазами.

Резник Лида

Настоящий друг всегда поймет и окажет помощь, и не будет смеяться над твоей проблемой.

Матвеева Ксения

Надо смотреть не на внешность человека, а на его качества.

Иваночкина Аня

Слабых нельзя обижать, потому что этим ты сам себе сделаешь рану в душе (если у тебя есть совесть).

Мусалимова Эвелина

Будь добр ко всем.

Недеогло Катя

Дорожи тем, что у тебя есть.

Федосов Дима

Никогда не подстраивайся под других.

Сафонов Алеша

Когда тебе плохо, то подумай: может быть, другим еще хуже, и они нуждаются в твоей помощи?

Сорокин Миша

Милосердие – это сложное чувство, которое не каждому дано понять, но которое всем нужно.

Боев Игорь

Всегда нужно пробовать что-то новое, необычное, непривычное.

Золотилин Леня

Все люди могут быть милосердными, но немногие это осознают.

Егоров Антон

Пытайся сделать что-то, даже если надежда почти умерла.

Боев Игорь

Нельзя бояться изменений в жизни.

Кошечкина Валя

Милосердие – это когда ты делаешь хорошо окружающим, ты чувствуешь себя хорошо, и есть для чего жить, есть смысл жизни.

Денисова Аня

Очень легко потерять то, что имеешь.

Касьянов Рома

Трудно расстаться, легче потерять.

Трошин Ваня

В жизни надо пытаться узнавать что-то новое и доверять другим.

Егоров Антон

Нужно желание и терпение, и тогда все, о чем мечтаешь, сбудется.

Швачко Алеша

Не надо искать бриллиант крутости, а нужно иметь бронзу цепкости.

Мусалимова Эвелина

Все мы люди, все мы похожи друг на друга, и не нужно никого обижать.

Дружина Даша

Нужно стремиться к цели, иначе жизнь будет прожита напрасно.

Иваночкина Аня

Каждый человек имеет право на ошибку.

Егоров Антон

Всегда у всех людей есть своя цель, своя золотая середина, эту середину нелегко удержать. Но если верить в мечту, верить в звезду, то обязательно звезда разгорится и мечта сбудется.

Мусалимова Эвелина

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности, и у каждого есть свои законы и свои ошибки.

Тирский Тимофей

Заботиться не только о себе, ты не один.

Федосов Дима

Надо делать хотя бы маленькое дело, но чтобы людям было хорошо от этого.

Сорокин Миша

Список литературы

- Андерсон Д.* Думай, пытайся, развивайся. СПб., 1996.
- Арьес Ф.* Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. Екатеринбург, 1999.
- Баттерворт Дж., Харрис М.* Принципы психологии развития. М., 2000.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб., 1992.
- Блом Г.* Психоаналитические теории личности. М., 1996.
- Бэрон Р, Бирн, Д., Джонсон Б.* Социальная психология: ключевые идеи. СПб., 2003.
- Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб., 1997.
- Григорьева Т.Г.* Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997.
- Гуггенбуль А.* Зловещее очарование насилия. СПб., 2000.
- Дольно Ф.* На стороне подростка. СПб., 1997.
- Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом.* М., 2000.
- Зидер Р.* Социальная история семьи в Западной и Центральной Европе. М., 1997.
- Изард К.* Эмоции человека. М., 1980.
- Кляйн М.* Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб., 1997.
- Корнелиус Х., Фэйр Ш.* Выиграть может каждый. М., 1992.
- Кравцова М.М.* Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой. М., 2005.
- Кротов ВТ.* Массаж мысли. М., 1997.
- Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003.
- Марасанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. М., 1998.
- Мать, дитя, клиницист / Под ред. G. Fava Vizziello, D.N. Stern.* М., 1994.
- Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
- Оудсхорн Д.Н.* Детская и подростковая психиатрия. М., 1993.
- Психические состояния / Сост. и ред. Л.В. Куликова.* СПб., 2000.
- Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой.* СПб., 2002.
- Психосинтез и другие интегративные техники.* М., 1997.
- Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
- Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М., 1994.
- Сихровски П.* Рожденные виновными. М., 1987.
- Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. М., 1995.
- Фигдор Г.* Психоаналитическая педагогика. М., 2000.
- Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М., 1998.
- Фопель К.* Энергия паузы. М., 2004.
- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2. С. 61–90.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996.