

О.В. Хухлаева



# ТРОПИНКА К СВОЕМУ

# Я



Средняя школа (7-8)

ФГОС



Ольга Хухлаева

**Тропинка к своему Я.  
Уроки психологии в  
средней школе (7–8 классы)**

«Интермедиатор»

2005, 2018

УДК 37.015.324  
ББК 88.8

**Хухлаева О. В.**

Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиадор», 2005, 2018

ISBN 978-5-98563-546-1

Данное издание выходит в рамках авторской серии «Тропинка к своему Я». Книга посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых психологических занятий с учениками 7-классов, основная цель которых – помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис. 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 978-5-98563-546-1

© Хухлаева О. В., 2005, 2018  
© Интермедиадор, 2005, 2018

# Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Глава 1	7
Глава 2	15
Часть 2	37
Седьмой класс	37
Тема 1. Эмоциональная сфера человека	38
Занятие 1. Эмоциональный интеллект	38
Занятие 2. Закон «прорыва плотины»	40
Занятие 3. Закон скрытности	41
Занятие 4. Закон обратного эффекта	42
Занятие 5. Передача чувств «по наследству»	43
Занятие 6. Взаимосвязь разума и эмоций	44
Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека	46
Занятие 7. Как мы получаем информацию о человеке	46
Занятие 8. Учимся понимать жесты и позы	47
Занятие 9. Жесты	48
Занятие 10. Невербальные признаки обмана	49
Занятие 11. Понимание причин поведения людей	50
Занятие 12. Впечатление, которое мы производим	50
Занятие 13. Из чего складывается впечатление о человеке	51
Занятие 14. Что такое наблюдательная сензитивность	53
Занятие 15. Развиваем наблюдательную сензитивность	53
Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба	54
Занятие 16. Привлекательность человека	54
Занятие 17. Взаимность или обоюдная привлекательность	55
Занятие 18. Дружба. Четыре модели общения	55
Занятие 19. Романтические отношения и влюбленность	57
Занятие 20. Романтические отношения или влюбленность	57
Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями	58
Занятие 21. Взросление и отношения с родителями	58
Занятие 22. Взросление и отношения с родителями	59
Занятие 23. Взросление и отношения с родителями	59
Занятие 24. Итоговое	60
Восьмой класс	61
Тема 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты	61
Занятие 1. Я-концепция	61
Занятие 2. Самоуважение	62
Занятие 3. Самоконтроль	64

Занятие 4. Уверенность в себе	65
Занятие 5. Пол как ключевой аспект Я	66
Тема 2. Эмоциональный мир человека	67
Занятие 6. Психические состояния и их свойства	67
Занятие 7. Напряжение	69
Занятие 8. Приемы внешней регуляции состояния	69
Занятие 9. Приемы внутренней регуляции состояния	70
Занятие 10. Приемы саморегуляции	72
Занятие 11. Настроение	73
Занятие 12. Настроение и активность человека	74
Занятие 13. Возрастной аспект состояний: состояния подростков	74
Занятие 14. Стресс	75
Занятие 15. Стресс и стрессоустойчивость	76
Тема 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	77
Занятие 16. Способы восприятия информации	77
Занятие 17. Способы переработки информации	79
Занятие 18. Темп работы с информацией	81
Занятие 19. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией	82
Занятие 20. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией	84
Тема 4. Мотивационная сфера личности	85
Занятие 21. Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	85
Занятие 22. Привычки, интересы, мечты	86
Занятие 23. Мотивация помощи и альтруистического поведения	87
Занятие 24. Итоговое	87
Список литературы	88

# **Ольга Хухлаева**

## **Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы)**

### **Введение**

Данное издание выходит в рамках авторской серии «Тропинка к своему Я». Книга посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых психологических занятий с учениками 7–8 классов, основная цель которых – помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис. 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.

Кто они: уже взрослые или еще дети? Иногда они так требовательны и рассудительны, что теряешься, не знаешь, как им отвечать. А иногда так доверчивы и наивны, что хочется прижать к себе и погладить по головке.

Главное, что они сами не знают, кто они, что могут и чего на самом деле хотят. Не знают, как справляться со своей сексуальностью и что делать, чтобы привлечь внимание: может быть, громко хохотать или говорить грубости, а может быть, закутить гордо при всех? А может, начать целоваться посреди коридора? Им очень хочется общаться, но они не всегда знают, как понять других. Но нет, не это главное! Главное – как понять себя, себя нового, пробующего свою взрослость...

Им трудно с собой. Порой они чувствуют, что не справляются, но теперь они взрослые и поэтому никогда не попросят о помощи. А если предложишь – отвергнут. Ведь взрослые должны справляться сами.

И тогда внутренний хаос начинает прорываться наружу. Вы проводили уроки у семиклассников? Тогда вы, конечно, вспомните, как порой бывало трудно сконцентрировать их внимание, как они «вдруг» начинали хохотать или демонстративно игнорировать ваши требования. А после уроков они словно «срывались с цепи»: кого-то тискали, кого-то зажимали в угол. А как-то, помните, один из них принес в школу бутылочку с коньяком.

По-видимому, пришло время давать советы и помогать ребятам уже как-то по-другому: не прямо «в лоб», а исподволь, незаметно. А еще лучше, чтобы эти советы они изобретали сами для себя. Мы же только создадим условия для этого. Как? Продолжив вести с подростками групповые занятия, предлагая важные для них темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я. Через игровые задания, давая им возможность узнать мнение окружающих о себе, сравнить себя с ними, почувствовать свою близость. Но главное, на этих занятиях подростки смогут позволить себе не согласиться друг с другом, высказать свое не похожее на другие мнение по тому или иному вопросу. Это еще раз укрепит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика в классе, позволит им сказать: «Меня поняли. И я хочу учиться понимать других».

# Часть 1

## Специфика подросткового возраста

### Глава 1

#### Почему общение со сверстниками так важно для подростка

Говорить о подростках невозможно, не учитывая роли общения со сверстниками в развитии и становлении их личности. Некоторые исследователи считают такое общение решающим – как в позитивном, так и в негативном смыслах. Действительно, общение может содействовать успешной социализации подростка, но может и подтолкнуть его к асоциальному поведению.

Согласимся, что роль общения со сверстниками в становлении подростка велика, хотя влияние внутрисемейного общения на его развитие продолжает оставаться достаточно сильным. Воздействие на личность подростка во многом опосредуется его семьей. Доверительные отношения в семье могут компенсировать те или иные трудности в общении со сверстниками, помочь подростку определить свою внутреннюю позицию по отношению к асоциальным тенденциям его друзей. Однако верно и обратное – непонятый и не принятый в семье подросток пойдет искать тепла и внимания на улицу. Подросток, унижаемый близкими, будет компенсировать свою низкую самооценку насмешками, издевательствами над более слабыми ребятами. Таким образом, можно сказать, что характер общения со сверстниками во многом определяется характером взаимоотношений в семье подростка.

Итак, отметив непрямой характер влияния сверстников на подростка, перейдем к обсуждению того, на какие аспекты личности осуществляется это влияние.

Прежде всего необходимо отметить, что общение может содействовать **реальному или иллюзорному усилению Я подростка** через возможность самоутверждения среди сверстников, достижение и поддержание высокого общественного статуса.

Реальное усиление Я возможно в случае наличия у подростков действительных достижений в какой-либо области – спорте, музыке и т. п., – значимой в подростковой среде. Иногда некоторое усиление Я осуществляется не за счет реальных успехов, а через ощущение принадлежности к группе, позволяющее подростку почувствовать сильное **МЫ**.

«Ты знаешь, я спешу. Мы сегодня собирались пойти в компьютерный клуб. Кто это “мы”? Мы – это наша компания. Мои друзья».  
(Дима, 15 лет.)

Поэтому подростки столь остро воспринимают критику взрослых в отношении своей компании. Испытывают тревогу при возможности потери друзей. Переживают, если взрослые оказывают на них те или иные воспитательные воздействия на глазах друзей. Это равносильно ослаблению их собственного Я.

«Источник моих проблем – мама. Вот вчера позвонила Вика и предложила потусоваться в нашем “логове”. А мама меня не пустила. Она всячески портит мне отношения с друзьями. Ну как она не понимает? Я так совсем останусь одна и буду никому не нужна».  
(Света, 15 лет.)

«Родители все время на работе. Поэтому у них мало времени на меня. Но когда они приходят, то тут же при друзьях начинают учить меня. Это просто бесит».

*(Даня, 14 лет.)*

Часто группа сверстников дает лишь иллюзию силы. Но если кто-то прибегает к этой иллюзии, значит, она им необходима. Действительно, к такому лжестатусу стремятся подростки с не сформированной из-за слишком быстрого отделения от семьи и отсутствия этапа идентификации с родителями эго-идентичностью. Часто это происходит в тех семьях, где взрослые сами не ощущают своей личной значимости. Внешне это может выглядеть как социальная или семейная неуспешность, например, плохо оплачиваемая работа или отсутствие полноценной семьи, конфликты в ней. Поэтому и подростки полагают, что эти взрослые не могут быть образцами поведения, поскольку даже себе не обеспечили достойную жизнь. Другая причина слишком быстрой эмансипации – это отсутствие в семье чувства защищенности, поиск которого осуществляется в группе сверстников.

Рассмотрим основные способы, которые используют подростки для создания иллюзии силы.

Первый можно условно назвать поиском «общего врага». В этом случае для ощущения собственной силы подростковой группе обязательно требуется общий враг, вокруг которого концентрируются их объединенные агрессивные действия. Как правило, это более слабый человек, над которым можно осуществлять насилие.

Другой вариант – это вступление в неформальные группы – компании подростков, стихийно образующиеся на основе общего интереса, увлечения, вида досуговой деятельности, подражания выбранному типу поведения (фанаты, хиппи, панки, рокеры, металлисты и т. д.). Неформальные объединения обычно нигде не зарегистрированы, у них нет своего устава или положения. Условия членства в них не оговорены, численность группировок колеблется. В то же время эти объединения являются достаточно устойчивыми и жизнеспособными, для их членов существуют свои правила – ненаписанные, но обязательные для исполнения.

В чем причина стремления подростков к образованию неформальных групп? С одной стороны, принадлежность к группе дает поддержку еще достаточно слабому Я подростка, заменяя его сильным МЫ. Таким образом, у подростка возникает иллюзия собственной силы. С другой стороны, она дает ему иллюзию свободы. Подростки, принадлежащие к подобным организациям, считают себя исключительно свободными людьми, не зависящими от родителей и общества. В реальности же это чувство свободы – мнимое, ибо группами, как правило, руководят сильные лидеры, стремящиеся подавить всех остальных членов.

Если сравнить этот вариант иллюзорного усиления Я с предыдущим, то можно заметить наличие в них общего аспекта: объединение вокруг определенной идеи, действий. Тем не менее в них есть существенное отличие. В первом варианте усиление ощущается за счет ослабления другого (с позиции сверху вниз), во втором – за счет присоединения к сильному лидеру или группе (с позиции снизу вверх).

В связи с неформальными группами необходимо остановиться на таком важном вопросе, как наличие взаимосвязи между личностными особенностями подростков и принадлежностью к определенной неформальной группе. Так, сравнительное исследование последователей панк-рока (панков) и хип-хопа (рэперы) показало, что уровень физической агрессивности у рэперов существенно выше, чем у панков. И это понятно, так как панк-культура проповедует философию ненасилия как в психическом, так и в физическом смыслах. В то же время если исключить физическую агрессию, то в целом панки более агрессивны. Они более раздражительны, склонны к отрицанию норм и правил и проявлению словесной или косвенной агрессии. Отличаются панки и рэперы и по некоторым другим личностным показателям. Пока неясно, что

первично: личностные особенности или влияние неформальной группы – группа влияет на формирование определенных качеств или же подростки с определенными характеристиками выбирают определенные группы – но принимать во внимание такую взаимосвязь необходимо.

Помимо воздействия общения со сверстниками на реальное или иллюзорное усиление Я подростков, необходимо отметить влияние общения на **представление подростков об идеальном Я**, то есть об образе, которому хотелось бы соответствовать. Это особо значимо для тех подростков, которые отвергают родителей в качестве образца для построения собственного Я. В этом случае безусловными эталонами становятся наиболее популярные и сильные лидеры их компании. Можно сказать, что их влияние на ценности и установки молодых людей часто оказывается более значимым, чем влияние родителей, школы, религиозных организаций или любых социальных структур.

Общение влияет на **становление новой взрослой позиции** подростка. Интересно, что первый этап ее – как раз отрицание взрослости в традиционном варианте, то есть отвержение характерных для взрослых моды, увлечений, лексики: украшения подростков, стиль их причесок, музыка и даже ненормативная лексика отражают дистанцированность от родителей и всего того, что связано с миром взрослых. Но если внимательно всмотреться в это отрицание, то становится понятна его роль. Для подростков в этом возрасте главная привлекательность взрослости состоит в возможности неподчинения, свободы от детской зависимости. Они еще не очень понимают, что любая свобода имеет обратную сторону – ответственность. Поэтому именно в неподчинении, отвержении законов жизни взрослых им видится доказательство своей собственной взрослости.

Необходимо отметить возможность существенного расширения самосознания подростков через дружбу с партнером того же пола. Это обусловлено тем, что подросток открывает свой внутренний мир, который определяет его индивидуальность и неповторимость. Этот мир еще слишком хрупок, и у подростка возникает необходимость в одобрении, принятии его значимыми другими, чтобы подтвердить его право на существование. Помимо этого, необходимо иметь в виду, что способность к внутреннему диалогу, то есть размышлению о себе самом, в раннем подростковом возрасте недостаточно развита. Поэтому подростку легче рассказывать о себе другому человеку, чем размышлять об этом самому. Как известно, такой внешний диалог является преддверием внутреннего, поэтому можно заключить, что через общение с другом в этом случае осуществляется самопознание подростка.

«У меня много друзей и нет особых проблем найти, с кем тусануться. В общем, я одна никогда не остаюсь. Это хорошо, но хочется найти настоящего друга, который помогал бы мне и понимал меня».  
(Яна, 14 лет.)

Понятно, что основная потребность, реализуемая в дружбе, – это потребность в самораскрытии, то есть стремление посвятить другому в свои душевные тайны. Однако нужно помнить, что подросток не только стремится к самораскрытию, но одновременно оберегает свой внутренний мир от вторжения других, поскольку этот мир является для него неким интимным таинством. Поэтому столь важной для подростка является атмосфера безопасности в дружбе, а одно из наиболее значимых качеств друга – верность, умение сохранить доверенную тайну.

«Я очень скрытная. Я видела, как моя сестра переживает из-за своей открытости, и поэтому я боюсь, что раскрою перед человеком свою душу, а по ней пройдутся грязными сапогами. Хотя внешне я этого никогда не покажу! Пусть лучше меня считают человеком-загадкой».  
(Ксения, 14 лет.)

«Друг – это человек, с которым ты общаешься. Друг должен быть один – человек, которому можно довериться. У меня на самом деле есть один друг и одна подруга. Мы с ней еще с 1-го класса знакомы. Мы с ней как брат и сестра стали. Абсолютное доверие».

*(Илья, 14 лет.)*

Говоря о подростковой дружбе, необходимо коснуться еще одной ее функции – **содействия психосексуальному развитию** подростков. Особенно это значимо для девочек. Имеется в виду, что выбор объекта любви часто проходит у подростков так называемую фазу гомосексуального выбора, которая внешне выглядит как страстная дружба, напоминающая влюбленность. К примеру, на переменах девочки ходят обнявшись, пишут друг другу записочки, ревнуют и т. п.

Интересно, что мотивы выбора друзей с возрастом меняются. Младшие подростки, как правило, выбирают друзей на основе общности занятий, дел, которыми можно вместе заниматься. Для старших большее значение приобретают личностные качества партнеров. Некоторые выбирают друзей по сходству качеств или по похожести друг на друга. Другие – по принципу идеального Я, в этом случае выбирается друг с теми качествами, которые хотелось бы иметь самому.

### **Формирование идентичности и проблемы в общении**

Итак, влияние общения со сверстниками на развитие личности подростка весьма существенно. Необходимо вовремя замечать тех, кто испытывает **трудности в общении**, и стараться понимать причины этих трудностей.

Большинство трудностей в общении у подростков связаны с нарушениями прохождения ими нормативного кризиса и формирования у них эго-идентичности.

Так, если в результате кризиса у подростка сформируется **слабая идентичность**, слабое Я, которое боится потерять себя в близких отношениях, то он прибегнет к самоизоляции и формализации взаимоотношений со сверстниками или будет вступать в большое количество достаточно поверхностных контактов, не приносящих ему удовлетворения, не дающих ощущения близости.

«Боюсь потерять себя. Мне кажется, что, общаясь с другими, я слишком подстраиваюсь под них. Меня как будто уже нет в этот момент. Поэтому предпочитаю одиночество, которое для себя называю гордым».

*(Агния, 16 лет.)*

Достаточно часто трудности в общении появляются у подростков с **неуверенной идентичностью**, то есть с отсутствием уверенности в своих силах и возможностях. В этом случае они недовольны собой в целом, может быть, своей внешностью, ощущают свое отличие от сверстников. Другие представляются им более уверенными, привлекательными, полноценными. Чувство неполноценности подростка иногда приводит к частым конфликтам с родителями. Дома, находясь в атмосфере безопасности, он может с помощью конфликтов попытаться доказать свою полноценность. Со сверстниками неуверенный в себе подросток может проявлять себя двумя способами.

*Первый путь* – это застенчивое поведение. Такие подростки внешне не проявляют своих чувств, живут в своем внутреннем мире. Окружающим они кажутся абсолютно спокойными, однако в душе могут испытывать сильнейшие переживания и неудовлетворенные желания. Как правило, они обладают повышенной склонностью к самоанализу и поэтому постоянно сравнивают себя с другими, чувствуя, что не соответствуют желаемым стандартам. Особенность таких

ребят – склонность к самоуничтожению. Даже если школьная успеваемость у них не хуже, чем у остальных, они приводят как доказательства другие аргументы, например: «Я не умею много говорить на уроке, как другие ребята», «Я не такой способный, как они» и т. п. И хотя может показаться, что они не стремятся к общению, что им нравится одиночество, на самом деле они глубоко страдают от невозможности близких контактов.

«У меня очень серая и скучная жизнь, так как все дни похожи друг на друга как две капли воды. Утром в школу, из школы домой. Это потому, что у меня нет друзей. У меня есть знакомые девочки во дворе, но они не хотят меня брать с собой, так как я не похожа на них. Я чувствую себя плохо в их компании, они другие, у них другие интересы. Девочки часто пьют пиво и курят, а я этого не воспринимаю. Поэтому там никто на меня не обращает внимания. Можно сказать, что не замечают меня».

*(Алена, 15 лет.)*

«Я не хочу больше учиться в этом классе. Вот доучусь год и уйду. У меня там нет друзей. Я вообще говорить ни с кем не могу. Мне кажется, что всякий раз, когда открываю рот, я говорю какую-нибудь глупость. Они все смеются и издеваются надо мной. Ну, не издеваются, но все время вопросы дурацкие задают».

*(Инна, 15 лет.)*

При этом возможна ситуация, когда подросток не имеет трудностей в общении с родителями. Более того, он может обращаться к родителям за помощью в налаживании контактов со сверстниками. Возможно, к неуверенности в себе здесь добавляется несформированность эмоциональной децентрации, то есть умения встать на позицию другого человека, взглянуть на проблему его глазами, приспособиться к окружающим. Это часто происходит в ситуации, когда ребенок имеет опыт благополучного общения с родителями в ущерб опыту общения со сверстниками. Родители, стараясь приспособливаться к подростку, всегда понимать его, не учитывают того, что ему также необходимо уметь понимать других и уметь взаимодействовать с ними.

«Да, я знаю о сложившейся в классе ситуации. Я не хочу обижать других детей, говорить, что они отстают в развитии, нет. Просто они с дочерью находятся на разных уровнях восприятия окружающего мира. Этим они разнятся, и поэтому у них нет общих тем для бесед».

*(Светлана Васильевна, мама 15-летней Инны.)*

*Второй путь* – это чрезмерное стремление к лидерству, носящее в этом случае защитный характер: через лидерство подростки пытаются доказать окружающим (но в первую очередь самим себе) собственную компетентность, полноценность, силу. Понятно, что такой путь приводит к частым конфликтам между подростком и сверстниками, поскольку из-за неуверенности в себе, спрятанной от себя и окружающих, подросток не может выполнять лидерские функции.

«Мне нравится быть в центре внимания. Всегда хочется быть лидером. Ощущение, что кто-то может быть лучше меня, очень тяготит. Я пытаюсь успевать во всем (в школе отличница). Я просто требую внимания к себе не только со стороны молодых людей, но и со стороны моих подружек. Наверное, это из-за того, что дома на меня внимания особого не обращают. Я – средняя

дочь. Да еще мама меня ругает, постоянно во всех ее проблемах я виновата, что в разводе, что в других неудачах».

*(Оля, 17 лет.)*

Конечно, возможно и сочетание проявлений застенчивости и стремления к лидерству. Этот путь наиболее тяжел, потому что ни подросток, ни окружение не понимают, чего он хочет на самом деле.

«У меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не хочет со мной общаться из-за моих недостатков, которых у меня море. И поэтому у меня нет хороших друзей, на которых я могла бы положиться. А близкой подруги у меня никогда не было, и посекретничать не с кем. А недостатки... У меня их так много, что всех не перечислишь. Вот, например, я веду себя чересчур эгоистично. Всегда и во всем хочу быть первой. Я понимаю, что этого невозможно добиться. Я уже и сама запуталась, чего мне хочется на самом деле».

*(Лиза, 13 лет.)*

Если результатом кризиса станет формирование **идентичности, размытой во времени**, то есть неумение установить гармоничное отношение к прошлому, настоящему и будущему (гордиться прошлым, принимать настоящее, стремиться к будущему), то трудности в общении обусловит прежде всего такой аспект, как боязнь взросления. В этом случае подростки пытаются «прятаться» за семью, избегают глубоких контактов со сверстниками, которые пугают их и представляются рискованными.

«У меня нет особых подруг. Это потому, что все сейчас грубые, пьют, курят. Мне хорошо дома, и никто не уговорит меня пойти, например, на дискотеку. И вообще, я с тревогой думаю о будущем. Мир такой страшный. Я боюсь встречаться с ним».

*(Инга, 15 лет.)*

Если у подростка формируется **«иллюзорная» идентичность**, идентификация с идеальными героями, то общение осуществляется в основном с кумирами (вернее, это не общение, а его иллюзия, поскольку происходит оно в мечтах и фантазиях подростка). Отношения со сверстниками в этом случае хотя и бесконфликтны, но достаточно поверхностны, хотя субъективно трудности в общении подростком не переживаются.

«У меня есть лучший друг – это Виктор Цой. Больше мне никто не нужен. Я могу часами слушать его песни, пою и играю их сам. Мне кажется, что он слышит меня и доволен мной. Это лучшее, что есть у меня в жизни».

*(Вадим, 17 лет.)*

При внимательном рассмотрении можно заметить, что, как правило, наличие трудностей в общении со сверстниками у подростка сопровождается теми или иными проблемами внутрисемейного общения, причем последние при этом могут существенно усиливаться.

«У меня нет подруг. Одна подруга меня часто использовала. А другая хотела, но я не позволила. Она общалась со мной, только когда ее подруга куда-нибудь уезжала. Обращалась со мной на вечеринках, как с ребенком. А вообще, я хочу быть похожей на девочку из нашего класса. У нее идеальная внешность, одежда, прическа. Она может делать все, что хочет, и все воспринимают ее как надо. Я хочу, но не стараюсь быть на нее похожей. Я хочу быть собой».

Меня все кругом раздражает. Меня часто раздражает моя одежда, как она на мне плохо сидит. Еще лицо мое не нравится. Все идут на дискотеку, а я дома сижу. Мама всегда спрашивает: “А ты почему не ходишь?”. Она просто заставляет чувствовать себя неполноценным человеком. Не могу же я припереться туда одна. Ну, я и начинаю психовать».  
(*Марьяна, 16 лет.*)

«В последнее время дочка стала очень раздражительной. Часто плачет, взрывается, устраивает истерики примерно раз в две недели. Как правило, по выходным... Причины понять не могу. На мои вопросы не отвечает, разговаривает грубо, даже кричит, предъявляет какие-то требования. Говорит, что ей нечего надеть. Хотя в магазин с ней ходить невозможно. Она уходит, как только я начинаю спрашивать что-либо у продавца. Говорит, что я кричу на весь магазин».  
(*Эдита Алексеевна, мама 16-летней Марьяны.*)

### Подростковая субкультура

Согласившись с важностью общения со сверстниками для развития подростка, обсудим пространство, в котором оно осуществляется, – **подростковую субкультуру**. Существуют различные научные и бытовые точки зрения в отношении функций и социальной значимости подростковой субкультуры, ее роли в образовании асоциальных объединений. Мы же попробуем описать собственное понимание функций подростковой субкультуры на основе анализа одной из ее неотъемлемых составляющих – ненормативной лексики, матерной брани. Ее специфика заключается в широкой распространенности в подростковой среде, с одной стороны, и древнейшем происхождении – с другой. Как утверждает Б. Успенский, матерная брань в славянском язычестве имела культовую функцию. Она была широко представлена в различных обрядах: свадебных, сельскохозяйственных. Позже в некоторых случаях она использовалась эквивалентно молитве. «Так, для того чтобы спастись от домового, лешего, черта и т. п., предписывалось либо прочесть молитву, либо матерно выругаться» (Антимир русской культуры... с. 19). В целом же она являлась частью антиповедения, то есть символизировала нарушение культурных запретов.

Широкое использование матерной брани современными подростками, как нам представляется, также обозначает их стремление освободиться от требований культуры, является своего рода антиповедением. По-видимому, пребывание в позиции «анти», то есть частичное разрушение культурных норм, является необходимым для развития подростков. Можно вспомнить, что в традиционной культуре существовали разрешенные формы антиповедения. Так, во многие славянские праздники включались ритуальные бесчинства, пьянство, разгул и т. п., участвовали в которых преимущественно подростки.

Современные подростки, не имея возможности осуществить антиповедение в социально приемлемых формах, то есть через соответствующие праздничные обряды, проявляют его в повседневной жизни и через использование матерной брани, и через другие формы, включающие, как правило, агрессивные действия.

Можно предположить, что через антиповедение осуществляется знакомство подростков со своей темной стороной, «тенью», что необходимо для достижения их личностной целостности.

Однако подростковая субкультура не только способствует личностному развитию подростков. Ее значение намного больше. Частичное отрицание, разрушение культурных норм

и ценностей предупреждает культурную стагнацию, обеспечивает культурный прогресс общества в целом.

Поэтому следует допустить некоторую асоциальность подростковой субкультуры, тем более что чаще всего она носит временный характер. Хотя, безусловно, в некоторых случаях она может стать источником стойкого асоциального поведения. Но случаи эти определяются не самой культурой, а прежде всего семьей подростка и его личностными характеристиками.

Подводя итоги обсуждению влияния общения со сверстниками на развитие личности подростка, еще раз напомним основные направления позитивного воздействия.

*Первое* – это содействие формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь на самого себя через предоставление опыта реальной жизни.

*Второе* – это содействие формированию эго-идентичности через предоставление подростку возможности выбора образцов для идентификации, с одной стороны, и усиление Я на основе самоутверждения в подростковой среде – с другой.

*Третье* – расширение самосознания, развитие способности к внутреннему диалогу через самораскрытие в общении с партнером того же пола.

## Глава 2

### Как развивается самосознание подростков

Возраст 13–14 лет иногда называют периодом открытия Я, когда подросток начинает задумываться над вопросами: «Кто я?», «Чего я хочу и что могу?». Психологи называют это стремительным развитием самосознания. Рассмотрим его в соответствии со структурой, предложенной В.С. Мухиной. Согласно ее идее, в самосознании можно выделить следующие компоненты: собственное имя человека, притязания на социальное признание, социальное пространство личности (ее права и обязанности), психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), половая идентификация. Нарушение развития одного или нескольких структурных звеньев самосознания может привести к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении, а иногда и суицидальным попыткам. Обсудим специфику каждого из структурных звеньев по отдельности.

Начнем с **отношения к своему имени**, которое является важнейшим показателем восприятия человеком самого себя в целом. Человек, принимающий свое имя, носящий его с гордостью, как правило, позитивно относится к себе, обладает достаточно устойчивой самооценкой.

Подростковый период – время резких изменений как в физическом, так и в эмоциональном облике, и это находит свое отражение в отношении подростков к своему имени. Можно наблюдать экспериментирование с именем, то есть употребление его в необычном варианте, например: Димон, Веркин, или же появление нового подросткового имени: Дрема, Каспер, Амигос и т. п. Такое отношение к имени, с одной стороны, свидетельствует о некотором снижении самооценки в подростковом периоде, с другой – символизирует новый статус, уже отличный от детского, но еще не взрослый. Поэтому педагогам и родителям необходимо бережно и тактично подходить к желанию подростка именоваться несколько по-иному. И в то же время, если подросток позволяет, можно иногда называть его детским ласковым именем, поскольку это придает ему устойчивость, усиливает ресурсы для успешного разрешения возникающих перед ним проблем.

«Мой сын Артем почему-то стал требовать от нас, чтобы мы звали его Эмилем. Я не понимаю, зачем ему это нужно. Но он сердится и кричит, если мы с бабушкой называем его настоящим именем».  
(Екатерина Алексеевна, мать 14-летнего Артема.)

### Потребность в признании

Перейдем к обсуждению **притязания на признание** подростков. В отличие от младших школьников, для которых необходимым было признание успехов в учебной деятельности, для подростков становится важным признание их внешности и факта взросления.

Особо значимым для подростка является именно телесное самовосприятие, которое начинает выступать как одно из оснований самооценки подростков. Удовлетворение или недовольство своей внешностью подросток достаточно часто переносит на отношение к себе в целом. С особой остротой встает эта проблема у детей-инвалидов, имеющих реальные внешние дефекты. Многих родителей удивляет, что ребенок, практически не замечавший своих отличий ранее, вдруг начинает глубоко переживать, стесняться окружающих.

Однако не только инвалиды – почти все подростки в начальный период взросления испытывают некоторое неудовлетворение своим лицом или фигурой. В это время цельное представление о своей внешности превращается у подростков во фрагментарное, сосредоточенное

на отдельных частях тела: ушах, ногах, носе и т. п. Отдельные части тела кажутся им «слишком»: слишком тонкими или слишком толстыми, слишком большими или слишком маленькими, слишком длинными или слишком короткими. Более того, они считают, что все окружающие это замечают. Подростки начинают сравнивать себя со сверстниками, обращая внимание на пропорции тела, кожу, половые признаки. Самоуважение в этот период нередко снижается.

«Я себе не очень-то и нравлюсь. У меня вот эти прыщи ужасные, не знаю, что с ними делать. Да и волосы у меня никакие. Да вообще, ну что об этом говорить. Это грустная тема».

*(Лена, 12 лет.)*

«Мой сын очень переживает по поводу своей внешности. Он считает себя ужасно некрасивым из-за того, что у него, по его мнению, слишком длинный нос. Хотя, на мой взгляд, с внешностью у него все в порядке».

*(Оксана Юрьевна, мама 17-летнего Олега.)*

«Меня раздражают психологические советы типа: “поверь в себя”, “помоги себе сама” и т. д. Да невозможно это! Я себе не нравлюсь. У меня не получается что-то в себе переделать. У меня все не так, как хотелось бы, как надо, как принято. Я толстая, рожей не вышла, ноги кривые. Глаза маленькие – в общем, ошибка природы. Я считаю себя полной уродиной и дурой. Не буду говорить, что и парней нет, и в обозримом будущем они не появятся. К тому же у меня нет друзей. Я плохо схожусь с людьми. Все происходящее в жизни только убеждает меня в том, что я неудачница».

*(Светлана, 14 лет.)*

Как отмечает Ж. Пиаже, в это время возможно такое явление, которое можно условно назвать «воображаемая аудитория». Оно заключается в том, что подросткам кажется, что за ними постоянно наблюдают и оценивают: как они говорят, что делают, во что одеты, как накрашены и т. п. Поэтому, даже собираясь выносить на улицу мусорное ведро, девочка-подросток будет одеваться так, как будто собирается предстать перед большой компанией.

Интересно, что фрагментарное восприятие своего телесного облика влияет и на то, как подростки видят окружающих. Они также воспринимаются ими фрагментарно. Поэтому часто младшие подростки судят об окружающих сверстниках или педагогах, основываясь на таком параметре, как внешняя привлекательность, могут преувеличивать те или иные дефекты их лица, фигуры, стиля одежды.

«Наша классная вся в прыщах. По-моему, неприлично в таком виде ходить в школу. Я бы на ее месте их вывела. Да и вообще, одевается она уж совсем не очень».

*(Инна, 13 лет.)*

Нужно иметь в виду, что иногда недовольство своей внешностью у подростков имеет реальную основу. В частности, на коже лица возможно появление прыщей. Но по этому поводу можно привести мнение известного детского психоаналитика Ф. Дольто. Она полагает, что отсутствие чистоты кожи подростков выражает их непроговоренное состояние: экзема означает желание перемен, а шелушение кожи или аллергия – недостаток чего-то необходимого.

Важно отметить, что нередко неприятие своего тела становится причиной трудностей в общении со сверстниками как своего, так и противоположного пола.

«Вы только посмотрите на мой нос. Он огромный!!! Ощущение такое, будто на лице, кроме него, ничего больше нет. А эти узкие, как щелочки, глаза. А эти жуткие кривые зубы – улыбнуться страшно, не то что смеяться. А

это дикое количество прыщей на лице и на всем теле. Кошмар! И потом – я самая маленькая в классе. Мне все время кажется, что за спиной меня дразнят мелкотой. Поэтому у меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не захочет общаться со мной из-за моих недостатков».

*(Вера, 13 лет.)*

«Мой внешний вид! Не могу на себя в зеркало смотреть. Как увижу эти жуткие прыщи, так плакать хочется. Мне даже лишний раз на улицу выходить не хочется. Мне кажется, что все на меня смотрят и смеются. Я даже на уроках отвечать не могу, чтобы лишний раз себя напоказ не выставлять. Вы говорите, что они потом пройдут. Что мне потом, если я сейчас себя уродиной чувствую. Я теперь стараюсь избегать прогулок вместе с одноклассниками. Мои подружки удивляются тому, что я редко хожу с ними, но я же не буду объяснять им, в чем причина».

*(Соня, 14 лет.)*

В процессе взросления фрагментарное представление о себе сливается в целостное. Но у некоторых подростков есть риск сохранения прежнего представления и в более взрослом возрасте, что необходимо учитывать педагогам и родителям.

«Одной из самых основных моих проблем является несоответствие внешнего вида тому, как мне хотелось бы выглядеть на самом деле. Этого мне не хватает, чтобы почувствовать себя уверенной. Это мешает мне раскрыть свои потенциальные возможности, реализовать свои желания».

*(Гульнара, 17 лет.)*

«Я стесняюсь, что я толстая. Иду и иногда окружающих стесняюсь. Если смотрят на меня, мне кажется, что у меня что-то не так в одежде. У меня и с молодыми людьми поэтому не получается. Мне сначала нравится внешность человека, а потом уже он сам. А я им все рассказываю про себя, что я толстая, в чем-то неправильная, говорю про себя не очень хорошо».

*(Марина, 17 лет.)*

Сохранение фрагментарного представления о себе во второй половине подросткового периода носит название дисморфофобии. Это состояние тяжело переживается подростками. В несоответствии собственного внешнего облика созданным эталонам видится основная причина тех или иных жизненных неудач. Однако на самом деле это не так. Подростки путают причину и следствие. Обычно страдают от дисморфофобии подростки, имеющие неуверенную идентичность и, как следствие, сниженную в целом самооценку. И именно последнее вызывает недовольство подростков своей внешностью, заставляет их акцентировать внимание на недостатках, а не на достоинствах. Таким образом, при наличии признаков дисморфофобии родителям и педагогам следует не убеждать подростков в их внешней привлекательности, а поискать причины ухудшения самоотношения. В наиболее сложных случаях здесь требуется поддержка психолога.

Притязание на телесное признание является столь значимым для подростков потому, что тесно связано с притязанием на признание собственной сексуальной привлекательности. Подросток глубоко страдает не в случае объективной сексуальной непривлекательности, а при неполучении признания сексуальной привлекательности со стороны ближайшего окружения. И в этом случае он может пытаться доказывать ее окружающим (прежде всего самому себе) либо через буйное фантазирование, преувеличение своей сексуальной раскованности и даже доступности, либо через уход в себя и собственные переживания.

«Ты знаешь, все ребята на Манежке за мной увиваются. Я, правда, не все ухаживания принимаю, но могла бы. Я уже и поцелуи всех видов освоила. И все прочее умею. Ну ты сама понимаешь, что я имею в виду. Мне главное – захотеть, и любой у моих ног валяться будет».

*(Таня, 14 лет.)*

«Мне никто не нужен. Правда, и я тоже с такими тощими ногами в любой компании буду посмешищем. Поэтому предпочитаю общаться с компьютером. Он надо мной не посмеется».

*(Артем, 16 лет.)*

Следующий параметр признания, значимый для подростков, – факт собственного взросления. Он активно доказывается ими сверстникам, родителям и прежде всего самим себе. Как пишет И. Кон, важнейшим новообразованием этого возраста является чувство взрослости – это новый уровень притязаний, предвосхищающий новое положение, которого подросток еще не достиг.

В этом заключается глубокое противоречие: подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление педагогами и родителями его взрослой позиции: грубит или плачет, поступает вопреки установленным нормам и правилам, вступает в раннюю сексуальную связь или принимает алкоголь. Все средства хороши для подростка, только бы отстоять и доказать свою взрослость. Поскольку взросление ребенка чаще всего наступает неожиданно для его родителей, они не готовы к этому, пытаются сохранить прежний контроль и прежние отношения. Таким образом, не достигшие фактической взрослости подростки свою взрослость отстаивают, а родители, видящие в них детей, активно этому сопротивляются. Отсюда возникновение конфликтных отношений в семье.

«Вера раньше была такой разговорчивой – и вдруг резко изменилась. Стала что-то скрывать, обманывать. Все ей безразлично стало. Что бы я ей ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Мать всегда неправа. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. И порой кажется – все нормально у нас с Верой. Вдруг ни с того ни с сего обидится и уйдет в свою комнату. Может там весь вечер просидеть».

*(Ирина Владимировна, мать 15-летней Веры.)*

«Да все просто. Родители нас не понимают. Закрывают глаза на все наши желания. Они знают про нас все наперед: куда я пойду учиться, где буду работать, сколько у меня будет детей, с кем мне дружить, а с кем – нет. Короче, вся жизнь запрограммирована. Очень трудно! Порой кажется, что нахожусь в клетке. Хочется куда-нибудь уйти, убежать, исчезнуть. Ну как ей объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг? Я, может быть, сама знаю, что для меня лучше».

*(Вера, 15 лет.)*

Почему подросткам необходимо так яростно утверждать свою взрослость? Именно потому, что чувство взрослости только начало появляться в этот период и является еще слишком слабым и неясным для самого подростка. Действительно, ведь если бы оно уже сформировалось, пропала бы потребность его отстаивать. Но это происходит, как правило, только в юношеском возрасте.

«И вообще, я давно уже вырос. Не надо мне читать нотации. И так все учат, а я сам знаю, что мне делать. Мама говорит, что я должен вести

себя как мужчина. А потом за это ругает. Сама не знает, что ей от меня надо. Она сюсюкается со мной, не хочет понять, что я уже самостоятельный, контролирует меня. То ей мои друзья не нравятся, то она меня никуда не пускает. То вдруг решит, что от меня сигаретами пахнет, и начнет трясти мои вещи. Никогда меня не похвалит, только плохое во мне видит. Еще она таскает меня с собой по гостям, по театрам, по музеям. Мне там интересно. Но только не с ней».

*(Илья, 14 лет.)*

«Дома – как обычно. Все напрягают. В смысле чего? Да мать достала. Зудит и зудит: туда не ходи, с этими не общайся. У нас в школе дискотека, а она не пускает. Говорит, маленькая. Значит, остальные – взрослые? Друзей моих постоянно опускает».

*(Настя, 14 лет.)*

«Они не понимают меня. Говорят, что хотят, чтобы у меня все было хорошо. А как у меня может быть хорошо, если они меня не понимают и не хотят понять? Вздохнуть мне спокойно не дают. А я хочу нормальную свободу взрослого человека. Хочу, чтобы я сам решал, что мне надо, а чего не надо, что носить, что есть, когда делать уроки и делать ли их вообще».

*(Игорь, 14 лет.)*

«Доставали меня предки, не могу больше с ними жить, хочется убежать и никогда больше не видеть. Они относятся ко мне как к ребенку. Мне ничего нельзя. Я только что-то должна. А я ничего не имею, ни на что не имею прав. Только учиться хорошо. А я хочу гулять до 12, по выходным еще дольше, хочу на дискотеки ходить.

Хочу со своим парнем встречаться. Конечно, они его в моей комнате не поселят. Они говорят, что нужно сначала доучиться. Но не могу же я столько в старых девах ходить».

*(Света, 15 лет.)*

«Меня никто не понимает. Мама говорит, что я должна только учиться и не ходить гулять. Она готова вообще запереть меня дома. А у меня недавно появились друзья. Они хорошие, а родители не верят. А я, вообще, хорошо учусь. Они говорят, что я уже большая и должна сама задумываться о своем будущем, должна учиться. Да, я большая. Я могу сама многое решать – когда отдыхать и с кем дружить. А родители не доверяют. Я вообще иногда хочу уйти из дома, чтобы доказать им, что я уже большая. Только думаю, что они меня скоро найдут».

*(Нина, 13 лет.)*

«Только и слышу: “Ты уже взрослая”, если надо что-нибудь сделать. А если мне что-то захочется, так мне в ответ: “Ты еще маленькая”».

*(Света, 14 лет.)*

Следует иметь в виду, что резкое непринятие родителями взросления своих детей во многом объясняется их прошлой тревогой, связанной с собственным взрослением.

Понятно, что чувство взрослости подростки пытаются утверждать не только в общении с родителями – с ними это просто происходит более остро. Подростки активно отстаивают свою взрослость и во взаимодействии с друзьями. Это может проявляться в их манере одеваться,

в причёске, но чаще всего – в демонстрации сверстникам своих сексуальных контактов. Это характерно для подростков, которые главным признаком взрослости считают выраженную сексуальность.

Как нам представляется, столь категоричное отстаивание своей взрослости на самом деле упирается в неустойчивость самоотношения у подростков в этот период, причем эта неустойчивость берет свое начало еще в дошкольном возрасте. И подростки, у которых ранее сформировалась сниженная или неустойчивая самооценка, попадая в кризисный период, имеют риск дальнейшего ее понижения. Отстаивая свою взрослую позицию, подростки пытаются укрепить и повысить свою самооценку. Хотя на самом деле это дает лишь иллюзию собственной силы и стабильности самоотношения.

## Права и обязанности

Утверждение своей взрослости проявляется и в отношении подростков к **правам и обязанностям**.

В отличие от младших школьников, для которых значимым было строгое выполнение обязанностей, во многом служившее им основанием положительной самооценки, подростки большей частью ориентированы на активное отстаивание своих прав и пренебрегают при этом обязанностями.

«Мама считает, что я мал и ни на что не имею права. Вот, например, хочет, чтобы я сидел с ней дома и смотрел телевизор. Все во дворе гуляют или куда-нибудь едут, а я должен сидеть дома. Конечно, я тогда начинаю злиться и грубить. Но ведь и она на меня кричит. Если ей можно, то почему мне нельзя? Она сама мне пример подает. Может, это ей к психологу надо прийти?».  
(Артём, 14 лет.)

Отсюда одна из основных проблем, формулируемых подростками, – отсутствие желаемой свободы.

Вокруг этого часто возникает много конфликтов. Попробуем понять причины этого явления.

*Первое.* Деформация развития прав и обязанностей в более раннем возрасте. Младшие школьники, как правило, знают намного больше своих обязанностей, чем прав. Более того, они считают эту ситуацию нормальной. К примеру, на вопрос, что имеет право сделать школьник, если учительница на него несправедливо накричала, многие отвечают: «Извиниться, дать дневник, а завтра прийти с родителями». Понятно, что такой перекосяк в понимании прав в младшем школьном возрасте заставляет подростков добиваться его устранения.

*Второе.* Одностороннее понимание взросления: родителями – как процесса накопления обязанностей, а подростками – как необходимости предоставления им новых прав. Действительно, многие родители по мере взросления подростка все больше требуют от него, то есть делают акцент на обязанностях, но стараются сохранить права в детском варианте. Напротив, многие подростки, заставляя родителей предоставлять им новые права, не спешат принимать на себя дополнительные обязанности.

«Хочется потусоваться, а некогда и негде. Ничего нельзя. Нельзя в гости ходить, нельзя гулять поздно. Зато можно делать уроки, смотреть телик, помогать по дому, ходить по магазинам. Хорошая перспективка!».  
(Дима, 14 лет.)

*Третье.* В современной культуре с неопределенными ценностями и размытыми половыми ролями отсутствуют четко выраженные нормативные требования к обязанностям, ожи-

дающим подростков в будущем. Вспомним традиционные общества, в которых мальчиков и девочек уже с самого рождения ориентировали на их будущие обязанности.

«Показ мужских и женских работ включали уже в первые обряды, проводимые над детьми публично. Когда мать и сын впервые показывались из дома, один из мужчин начинал рубить дерево или полоть, складывать камни в кучу, вскапывать землю, возвещая таким образом, что новорожденный мальчик будет строить террасы, обрабатывать землю. При первом выносе девочки одна из женщин начинала ткать на ручном станке, прясть или красить нитки, плести корзину или толочь рис, то есть демонстрировать женские умения».

*(Науменко, 1998, с. 130.)*

Поэтому для устранения конфликтов вокруг прав и обязанностей нужно решить два вопроса: о количественном их соотношении и содержательном наполнении.

«У меня нет четких обязанностей: обязательно сделать то-то тогда-то. Но в целом мои права и обязанности равны. Все, что в пределах разумного, мне разрешают. Да и я сама их требования понимаю. Например, если говорят прийти на даче не позднее 11 часов, я прихожу. Понимаю, что родители будут волноваться».

*(Марина, 15 лет.)*

Интересно, что многие подростки претендуют на те права, которыми еще не умеют в данный момент пользоваться. Как отмечают многие исследователи, подростки далеко не всегда бывают счастливы, когда родители в конце концов позволяют им принимать самостоятельные решения. Они могут начать вести себя еще хуже, чтобы вынудить родителей вернуться к контролю за ними. Таким образом, подростки, с одной стороны, стремятся получить дополнительные права и порой излишне эмоционально отстаивают их, с другой – еще не умеют и боятся пользоваться ими.

Однако взрослым нужно иметь в виду, что подросткам действительно необходимо для полноценного развития иметь право на одушевленное и неодушевленное пространство (свою компанию, своего парня/девушку и свою комнату). Причем подростки, как правило, стремятся внешне «пометить» свое пространство: значками, эмблемами на одежде, плакатами на стенах своей комнаты или ее части. И если по квартире незаметно, что в ней живет подросток – отсутствуют его «метки», – то можно предположить наличие ущемления родителями его прав.

Особое значение для подростка имеет его комната. Некоторые родители жалуются, что их сын или дочь постоянно держат закрытой дверь в свою комнату, а иногда требуют, чтобы взрослые стучали, входя к ним. Однако необходимо понять, что в данном случае комната символизирует достаточно хрупкий внутренний мир подростка, который он защищает от вторжения.

«Мое самое любимое место дома – это моя комната. Там я могу быть сама собой. Я хочу в ней шкаф поперек поставить, чтобы не видно было ничего из коридора».

*(Лариса, 14 лет.)*

«Родители не дают спокойно жить. Дело в том, что я хочу, чтобы моя комната была моей комнатой, а не проходной. А родители этого не понимают: “Тут должен убрать”, “Плакаты вешать нельзя”, “Дверь закрывать нельзя” – просто ужас!».

*(Миша, 13 лет.)*

«У меня нет своей комнаты. Комнату, в которой я живу, приходится делить со своей сестрой. А я хотела бы иметь свое, пусть небольшое, место, где я бы могла побыть одна».

*(Аня, 16 лет.)*

В подростковом возрасте также меняется отношение к запретам. Если младший школьник старался их соблюдать, то теперь становится значимым именно нарушение запретов. Это также является следствием формирующегося чувства взрослости. По мнению подростков, следовать запрету или совету родителей – быть маленьким, а нарушать – быть взрослым.

«Сколько раз на дню я говорю ей одно и то же: не раскидывай свои сумки в прихожей, не оставляй стол грязным, не забудь убраться в комнате. Но все мои слова остаются неслышанными».

*(Марина Алексеевна, мама 16-летней Кати.)*

Педагогам и родителям нужно иметь в виду, что слишком жесткое настаивание на соблюдении запретов может привести к уходу детей на улицу или, в самом тяжелом случае, в небытие, то есть обусловить бродяжничество и суицид. Как мы предполагаем, одним из крайних, но вполне возможных вариантов является применение подростками насилия в отношении родителей.

«Я, вообще-то, уже много раз не ночевал дома. Первый раз сбежал в 7 классе. Но не целую ночь гулял, а часов до 10. Были плохие оценки. Я решил отдохнуть от родителей и пошел погулять. А потом ушел на двое суток. Я думал, что изменится их отношение ко мне – будут волноваться, испугаются за меня. Потом часто бегал после их слишком больших условий. Последний раз после лета. Мама волновалась, написала заявление, и меня поставили на учет в милицию. Ну а теперь мне уже настолько стало все равно, что и бежать не хочется».

*(Саша, 15 лет.)*

«Сегодня я подошла к нему и четко сказала: “За курение в форточку – вот на мне ремень. Я буду тебя бить”. Потому что он, кроме битья, вообще ничего не понимает. К сожалению, это так. Я понимаю, что это неправильно. Я просто не знаю, что делать. А отец давно придерживается мнения, что, кроме битья, мальчик ничего не понимает, только через задницу. Ну и что же мне делать?»

А как-то у него был момент. Когда мы с мужем “гайки начинали закручивать” после его всяких закидонов, он говорит: “Ну что мне остается, только выброситься из окна”. Я сразу испугалась. Потому что, если у ребенка такие мысли возникают... Но все равно я буду его бить и улыбаться, потому что с ним нельзя иначе».

*(Марина Ивановна, мама 15-летнего Саши.)*

«... Практически в упор сын выстрелил в отца. А когда тот упал, по всем киллерским канонам добил его контрольным выстрелом в голову. Труп сынок, потянув за руки, дотащил до чуланчика и сбросил в подпол. Быстренько затер кровавые следы и спрятался в зале. Через 15 минут пришла мать. Она пошла в кухню готовить еду... Миша прицелился прямо через матовое стекло и снова выстрелил – теперь уже в мать...».

*(«Московский комсомолец» от 11 июня 2002 г.)*

Понятно, что подростки остро встают не только против родительских запретов, но и против запретов педагогов. Поэтому взрослым необходимо научиться общаться с ними без применения так называемой родительской лексики, основывающейся на активном использовании глаголов повелительного наклонения («сделай», «пойди», «убери» и т. п.) и глагола «должен» («Ты должен сделать»). Например, фразу «Запишите задание в дневник» разумнее заменить на «Давайте запишем задание в дневник», а «Вы должны выполнить упражнение» на «А теперь вы можете приступить к выполнению упражнения».

«Если бы отец говорил мне: “Саша, давай сделаем это”... Или вот на дачу поехали, и там не просто: “Давай помогай разгружать» или “Дырки просверли в стене”, а “Саш, не мог бы помочь мне?” – я бы все делал. Но он всегда: “Иди, принеси!” – а я и не делаю ничего».  
(Саша, 15 лет.)

К концу подросткового возраста ребята, как правило, перестают категорически отстаивать свои права. Появляется их критическое осмысление, соотнесение с жизненной реальностью. Меняется отношение и к обязанностям. Они становятся в большей степени внутренними, то есть обязанностями перед самим собой. Уменьшается количество обязанностей, за исполнением которых следят взрослые. Большинство обязанностей выполняется в соответствии со сформировавшимися внутренними нормами и ценностями.

«В последнее время возросла ответственность за свои поступки. Я и сам чувствую, что стал более серьезным и исполнительным. Приятно, когда доверяют серьезные взрослые дела».  
(Эльдар, 15 лет.)

Хотя, безусловно, часть подростков на неопределенно долгое время «застревает» на этапе отстаивания прав и пренебрежения обязанностями и переносит это «застревание» во взрослую жизнь.

### **Отношение подростков к прошлому, настоящему, будущему**

В целом этот возраст характеризуется ориентацией на будущее: стремлением скорее вырасти, ожиданием в будущем определенных радостей и свобод. Подросток старается выглядеть старше, престижным становится общение с более старшими сверстниками. Слова «Ты ведешь себя как маленькая» воспринимаются как оскорбление.

Нужно иметь в виду, что у подростков может наблюдаться некоторое осознанное или неосознанное стремление к прошлому, за которым стоит страх взросления.

Однако если так называемая ностальгия по прошлому присутствует в среднем и старшем подростковом возрасте, то это свидетельствует о серьезных трудностях развития.

«Знаешь, я хочу другой жизни, другую семью. В последние два года я чувствую себя лишней в своей семье. Конечно, я люблю свою сестренку, бабушку, которая меня вырастила. Было время, когда я называла ее мамой. А мама... Я хочу опять быть маленькой... Меня тогда все любили. А сейчас мне кажется, что я одна на свете. Никому не нужна».  
(Элина, 13 лет.)

Важно замечать динамику отношения к будущему в подростковом возрасте. До старшего подросткового возраста сохраняется инфантильное отношение к будущему. Оно воспринимается подростками как проекция желаний настоящего. Имеется в виду то, что они представляют свое будущее как полное исполнение желаний настоящего, например: «Буду много путешествовать, ходить гулять, куда хочу, у меня будет много красивой одежды» и т. п. Можно

сказать, что они видят мир «сквозь розовые очки». Поскольку подростки уже активно претендуют на признание собственной взрослости, такое «розовое» будущее может удивлять родителей и других взрослых. Они могут стремиться активно «заземлять» подростков. По-видимому, некоторое «заземление» можно признать разумным, но при условии сохранения к нему бережного и уважительного отношения. Иначе существует риск снижения общего самоуважения.

«Дочка в одно и то же время и маленькая, и взрослая. Иногда она меня поражает своими наивными, как у ребенка, мыслями о самостоятельной жизни. Как-то раз, придя из школы, она мне говорит примерно следующее: “Когда закончу школу, выучусь, буду работать в банке, заработаю кучу денег, буду самостоятельной, независимой, уеду в Америку. Поеду в Голливуд. Может, я звездой стану. Ты будешь тогда мной гордиться. Все будут мне завидовать. Я буду совсем крутой!”. Я всегда терпимо к этому отношусь – подбадриваю ее, говорю, что очень горжусь, но пытаюсь немного приблизить к реальности».

*(Любовь Александровна, мама 13-летней Риты.)*

Примерно к 14–15 годам у подростков отношение к будущему должно измениться: формируются такие важнейшие новообразования, как психологическая перспектива, внутренняя позиция и способность к целеполаганию. Под психологической перспективой обычно понимается способность сознательно мысленно представить себя в будущем. Внутренняя позиция – это возможность объективно увидеть свое положение, сопоставить с тем, которое хочется занимать, и «простроить» ступени между настоящим и будущим, то есть понять, что необходимо делать сегодня для достижения желаемого завтра. Способность к целеполаганию дает возможность не только объективно увидеть свое положение, но и активно действовать для достижения каких-либо целей своего будущего.

«Хочу поступить в юридический. Я в себе уверена. Хочу доказать родителям, что могу, что и без денег сейчас возможно многого добиться».

*(Надя, 15 лет.)*

«Я прекрасно понимаю, что эти годы – самые важные. Надо учиться сейчас, сдать хорошо выпускные и вступительные экзамены. Сейчас я почти не гуляю. Только на дискотеку хожу по субботам. Думаю лишь о поступлении. Хочу, как и сестра, жить в Москве, учиться там, деньги зарабатывать, гулять там, ходить в кино, театры, по выходным домой приезжать, наверное, даже скучать по родителям хочу!».

*(Елизавета, 16 лет.)*

«Сейчас всем больше интересно гулять да ничего не делать. Вот у нас в поселке в 14 лет уже детей рожают. Еле-еле 9 классов закончат – и все. И живут с алкашами. А я так не хочу. Я хочу, чтобы было, за что себя уважать».

*(Надя, 15 лет.)*

Однако у части подростков сохраняется инфантильное отношение к будущему. Они по-прежнему ждут исполнения желаний без приложения каких-либо собственных усилий. Ими не «простраиваются» ступеньки между настоящим и будущим, в настоящем не предпринимаются какие-либо действия, направленные на достижение желаемых целей.

«Когда мне исполнится 18 лет, в моей жизни все изменится. Пойду сдавать на права, работать пойду, деньги свои появятся. Вот это я понимаю – жизнь: никто не контролирует и не следит за тобой, сам принимаешь решения, не то что сейчас.

Что собираюсь делать после школы? Еще не думал. Потом придумаю. Зачем торопиться? Мои друзья тоже не определились. Что я, самый умный, что ли? Даже Сашка, мой лучший друг, не знает. А я ведь во всем стараюсь походить на него».  
(Семен, 15 лет.)

«В будущем поступлю в медицинский институт, стану косметологом. Буду красиво одеваться, иметь много денег, ездить на дискотеки, куплю машину».  
(Наташа, 14 лет.)

«Представляешь, я учусь в 11 классе и никак не могу выбрать профессию, которой можно было бы посвятить свою жизнь. Вообще, я хотела бы стать бизнес-леди. Вот это мне по душе. О, я решила, я поступлю в МГИМО, у меня будет свой бизнес. Можно будет выйти замуж за дипломата. Все. Моя проблема решена. Я так и сделаю, пойду учиться в МГИМО на экономический факультет. Хотя я не люблю экономику. А еще придется математику учить. Это трудно. Лучше я стану Агатой Кристи XXI века. Буду писать детективы. Знаешь, я сейчас представила себя за компьютером, как я пишу оче-редной свой бестселлер. И мне стало очень спокойно. Наверное, это то, чему бы стоило посвятить жизнь».  
(Соня, 16 лет.)

«Я не знаю, чем бы хотела заниматься всю жизнь. У меня нет любимого занятия. Все нравится в равной степени. Знаю, что сейчас все силы надо отдать учебе, но у меня нет цели, к которой надо стремиться. Когда была маленькой, хотела стать врачом, как мама. Вспомнить смешно, да. Детские мечты».  
(Алиса, 14 лет.)

«Как я учусь? Нормально. Я исправляюсь. Раньше одни тройки были. Но это не главное. Главное – это толпа, клевые пацаны. Никогда тебя не подведут. На тусовках мы пиво пьем, общаемся, рэп слушаем. У нас, в отличие от некоторых, это мирно проходит. А еще у меня есть Танечка. Предложу ей в следующем году свадьбу сыграть, когда нам будет по 18 лет. Кем я стану после школы? Я буду бизнесменом. У меня будет много денег, машина, квартира и все такое».  
(Алеша, 14 лет.)

Нередко инфантильное отношение к будущему сопровождается наличием проблемы структурирования времени в настоящем. Имеется в виду, что настоящее не бережется, заполняется различными формами времяпрепровождения.

«У меня нет особых интересов и увлечений. В свободное время пью пиво с пацанами да к девчонкам хожу. А чем еще заняться? Не уроки же делать».  
(Никита, 16 лет.)

Такое отношение к будущему часто дополняется демонстрированием внешних признаков взрослости: наличия ранних сексуальных контактов, употребления алкоголя. В таком случае подростку вряд ли удастся подойти к решению проблемы самоопределения.

Помимо чисто внешних проявлений признаков взрослости и социальной незрелости, для подростков может быть характерен «феномен лжевзрослости», то есть однобокое вхождение

во взрослую жизнь на уровне освоения узкой сферы социально-экономических отношений, что обедняет потребность быть взрослым.

Последнее десятилетие породило такой достаточно распространенный новый феномен, как страх будущего. Причем встречается он не только среди младших, но и среди старших подростков. Будущее видится им слишком неопределенным, неконтролируемым.

«Да, школа – это экстрим. Мне кажется, что, когда я окончу школу, моя жизнь станет серой. Я имею в виду то, что уже не будет тех друзей и тех приколов, которые раньше были со мной. Меня пугает, что все старое пропадет и появится все новое, что я уже не буду вставать в половине восьмого и не буду делать уроки. А вообще, мой лучший друг на днях сказал одну классную и правильную фразу: “Жизнь – полное дерьмо”».

*(Костя, 14 лет.)*

«В моем возрасте мне больше всего нравится, что голова не забивается всякими взрослыми вопросами. Это все, что связано с семьей, работой. Взрослым необходимо принимать решения самостоятельно. А я этого не люблю и думаю, что к этому не готова. Мне нравится отсутствие ответственности».

*(Надя, 14 лет.)*

«Я боюсь не войти в эту жизнь. Если с учебой у меня неудачно сложится, то я потом не найду нормальную работу. Буду мало зарабатывать. Буду где-нибудь там ходить по многим другим работам. И я считаю, что если не буду зарабатывать, то не смогу обеспечить семью. У нас будут плохие отношения. Вот этого я и боюсь».

*(Гриша, 14 лет.)*

«Мне хочется вернуться года на два назад. Все было так хорошо и спокойно. Родители к тебе не придираются, никто ничего не требует. Никаких проблем. А теперь я даже не знаю, чего я хочу в жизни. В этом плане, наверное, лучше быть маленькой, когда не надо самой что-либо решать, за тебя это сделают родители».

*(Света, 14 лет.)*

Многие подростки полагают, что избавиться от страха будущего и добиться ощущения защищенности можно, повысив благосостояние. Часто это идет от сетований родителей на то, что «у нас все только за деньги», «без денег и лечить тебя никто не будет» и т. п.

«Я не хочу работать за гроши, как это делает моя мать и делала бабушка. Не знаю, кем стать в этой жизни: разве только крутым бизнесменом или бандитом – они тоже хорошо получают».

*(Алексей, 16 лет.)*

Подростки, как и их родители, не понимают, что ощущение защищенности высоким материальным статусом не обеспечивается. Напротив, многие люди, занимающиеся бизнесом, отмечают наличие огромного количества различного рода стрессов в своей жизни. Здесь мы опять возвращаемся к необходимости достижения родителями подростков интегрированного состояния, возможности творческой реализации. Тогда, ориентируясь на пример родителей, подросток будет стремиться к получению в первую очередь интересной ему профессии, а отнюдь не престижной или высокооплачиваемой. И так же, как и родители, будет видеть в окружающем больше светлого и радостного, чем темного и устрашающего.

## Половая идентификация

Одна из важнейших проблем подросткового возраста – **половая идентификация**. Обычно в полной идентификации выделяются две взаимосвязанные линии: развитие половой роли и половой идентичности. Половую роль следует понимать как поведенческие характеристики человека, обусловленные принадлежностью к определенному полу. Половая идентичность – это представление о себе в контексте собственного сексуального поведения.

Первичные половые роли начинают развиваться еще в дошкольном детстве, когда взрослые требуют от ребенка, чтобы он вел себя соответственно своему полу. Понятно, что взрослые основывают свои требования на имеющихся представлениях о желательном для определенного пола поведении. Например, многие родители требуют от мальчиков не плакать, не бояться, от девочек – проявлять особую чистоплотность и т. п. В младшем школьном возрасте процесс освоения половых ролей активизируется в основном за счет присвоения детьми ролей родителей своего пола. Можно сказать, что основным источником развития репертуара половых ролей в это время становится семья.

Однако важнейшим этапом развития половых ролей является подростковый возраст, когда роли начинают связываться с ценностными ориентациями, интересами, наклонностями, становятся значимыми в процессе профессионального самоопределения.

Кроме того, в этот период подростки начинают осознавать как собственные половые роли, так и идеальные роли, к которым хотелось бы стремиться. Можно сказать, что у них формируются эталоны женственности и мужественности, которые определяют сознательное стремление подростков к их достижению. Сравнивая себя с имеющимися у них эталонами, подростки определяют степень своего соответствия, то есть оценивают, насколько полноценно в них воплощены черты мужественности или женственности. Это во многом влияет на общее самоотношение.

Эталоны также влияют на выбор конкретных образцов полового поведения, служащих объектом для подражания. Ориентируясь на них, подросток строит свою модель ролевого поведения. В связи с этим повышается сензитивность к так называемым гендерным технологиям – способам, механизмам, каналам формирования половых ролей. В особенности восприимчивы подростки к транслируемым через СМИ общественным стереотипам мужественности, женственности. К сожалению, современная российская массовая культура является во многом противоречивой. «Настоящий мужчина» предстает в большинстве фильмов, рекламных роликов личностью физически сильной, сексуально привлекательной, творческой, профессиональной. В то же время в СМИ часто обсуждается неполноценность российских мужчин, их сниженная стрессоустойчивость и жизнеспособность. А «настоящая женщина» также представлена дуально: либо как «секс-звезда», либо как «бизнес-леди». Таким образом, во многом благодаря СМИ, процесс поиска половых эталонов у подростков может существенно затрудняться. Понятно, что на выбор эталонов влияют не только СМИ, но и существующие в обществе стереотипы мужественности и женственности, а также значимые взрослые и сверстники.

Представления о мужественности и женственности, сформировавшиеся только на основе некритичного впитывания эталонов, транслируемых СМИ и присутствующих в общественных стереотипах, могут существенно осложнить развитие подростка. В качестве примера можно вспомнить достаточно распространенный стереотип об эмоциональности женщин и рациональности мужчин. В связи с его усвоением у мальчиков может наблюдаться склонность к игнорированию собственных чувств, они не всегда умеют определить и описать собственные переживания. Кроме того, мальчики нередко вынуждены скрывать свои чувства, не допускать их внешнего проявления, не давать себе возможности эмоциональной разрядки. Все это затруд-

няет проживание ими любой трудной ситуации, в том числе прохождение нормативных возрастных кризисов.

Следующий стереотип – «сильный мужчина» и «слабая женщина» – оказывает негативное воздействие и на мальчиков, и на девочек. У мальчиков не формируется понимание того, что истинная сила – это внутренняя сила и что она неотделима от слабости, что действительно сильный человек может внешне не демонстрировать силу и позволить себе в некоторых ситуациях выглядеть и действительно быть слабым. В результате этого непонимания многие подростки формируют у себя так называемую маску силы, то есть демонстрируют самоуверенное поведение различными способами – через грубость, драки и т. п. Тем самым они прячут от окружающих и самих себя свое слабое Я.

У девочек существующий общественный стереотип феминности может сформировать своеобразную иждивенческую позицию, в которой она будет стараться ответственность за свою жизнь переложить на мужчину. По выражению Берна, у нее формируется сценарий «Если б не он...», в соответствии с которым во всех жизненных бедах женщины виноватым оказывается мужчина.

Еще раз подчеркнем, что подростковый период является важным этапом формирования половых ролей. И очень важно избежать некритичного усвоения противоречивых эталонов женственности и мужественности, существующих в обществе.

Обратимся к обсуждению проблемы формирования половой идентичности – одной из важнейших линий развития подростков.

Сложность обсуждения этой проблемы обусловлена тем, что ее можно рассматривать только в широком культурно-историческом контексте и в долгосрочной перспективе. Следует помнить, что подростковая сексуальность является элементом сексуальной культуры общества, которая за последнее столетие претерпела существенные изменения. Но особенно ускорились и усилились изменения в половом поведении во второй половине XX века. Рассмотрим основные сдвиги в сексуальной культуре общества, влияющие на формирование половой идентификации подростков.

Прежде всего это изменение социальной функции семьи: снижение значимости ее социально-экономической функции и повышение эмоционально-психологической. Из этого вытекает признание сексуальной удовлетворенности одним из главных факторов успешности брака и его прочности. Следствием этого является отделение сексуального поведения от репродуктивного. Может быть, поэтому оно постепенно отделяется и от самого брака. Становятся возможными так называемые свободные отношения, в которых длительные сексуальные контакты осуществляются без заключения брачных отношений. Понятно, что свободные отношения можно устанавливать в более раннем возрасте, чем браки, поскольку они не требуют экономической самостоятельности. И действительно, сегодня наблюдается более раннее начало сексуальной жизни, чем 10–20 лет назад. Таким образом, многие современные подростки включают в свою половую идентичность зрелые формы сексуального поведения при недостаточно созревшем сознании.

Следующее важнейшее изменение – это сужение сферы запретного в культуре и рост общественного интереса к эротике. Появляются многочисленные издания, в частности и для подростков, на сексуальную тематику. Информированность общества в сексуальных вопросах резко возрастает.

Следствием этих изменений можно назвать достаточно противоречивую позицию взрослых по отношению к подростковой сексуальности: повышение терпимости к ней, с одной стороны, и увеличение разрыва в сексуальных установках, ценностях и поведении между детьми и родителями, то есть внутри семьи, – с другой. Соответственно, подростки, обладающие избытком сексуальных знаний и фактическим разрешением со стороны общества на их применение, сталкиваются с запретительной позицией близких взрослых.

«Она уже обращает внимание на мальчиков. А мне бы хотелось, чтобы у нее были совсем другие увлечения: ходила бы на какой-нибудь кружок, рисовала, шила».

*(Инна Георгиевна, мама 14-летней Полины.)*

Помимо противоречивого социально-культурного влияния, осложнить развитие половой идентичности может чрезвычайно высокая интенсивность полового влечения, так называемая юношеская гиперсексуальность. Она часто приводит к некоторым формам сексуального поведения, неизвестным ранее подросткам. Это гомосексуальные действия, то есть возникновение сексуального возбуждения при соприкосновении с партнером своего пола, мастурбации, непроизвольные поллюции у мальчиков. Часто подростки не имеют возможности обсудить происходящие в них изменения со взрослыми или же слышат от них только устрашающую и запретительную информацию о том, что все это стыдно, вредно и т. п. От сверстников они также нередко получают неверные сведения. Возникает возможность формирования у подростка острого чувства своей сексуальной неполноценности, которое вызывает различные защитные формы поведения: от полного избегания близости с противоположным полом до излишней грубости или неразборчивости в контактах.

«Когда мне было 12 лет, в Новый год меня положили спать с подругой. Я нечаянно прикоснулась к ней, и вдруг... Мне до сих пор стыдно. А вдруг у меня теперь с мальчиками не получится?».

*(Саша, 15 лет.)*

«Я живу в поселке и до сих пор сплю с братом. У нас на двоих широкий диван. Три года назад я потянулся к нему. А он грубо насмеялся надо мной. Мы до сих пор не разговариваем».

*(Марко, 16 лет.)*

«Очень беспокоит непроизвольная эрекция. Боюсь опозориться. Боюсь, когда занимаюсь онанизмом, что потом будут большие проблемы с потенцией. И вообще я облысею... Так друзья говорят».

*(Денис, 14 лет.)*

Очень важно, чтобы подростки имели необходимый объем сексуальных знаний, который не превышал бы при этом их уровня развития. А окружающие их взрослые – бережно и с уважением относились к возникающим у подростков сексуальным проблемам, поскольку подобные проблемы могут впоследствии послужить причиной не только серьезных нарушений сексуального поведения, а в особо сложных ситуациях и асоциального поведения.

«Дима всегда чувствовал себя каким-то слабым, никчемным. Учился кое-как. Особых друзей у него не было. Поэтому-то он и стал ловить девчонок и делать с ними все это... Чтобы почувствовать себя крутым».

*(Антон, 16 лет.)*

Помимо внешних факторов, необходимо рассмотреть, как внутренние индивидуально-личностные характеристики самого подростка влияют на его сексуальное поведение.

Так, затянувшиеся *поиски идентичности* подростка могут в некоторых ситуациях привести его к вступлению в более зрелые, чем это соответствует возрасту, формы сексуального поведения. Здесь необходимо учитывать растянутость во времени подросткового периода, отсутствие установленных обществом «меток» перехода во взрослое состояние, имеющих функции инициации. Поэтому достаточно часто подросток рассматривает начало сексуальной активности как своеобразное посвящение во взрослость и стремится к нему, следуя не сексуальным импульсам, а желанию быть «как все» или же «круче всех». При этом нередко выби-

рается партнер – носитель личностных качеств, которые хотелось бы иметь самому подростку. Если к этому добавляется резкое отторжение подростком моделей поведения родителей, то возможно стремление к партнерам с характеристиками, полностью противоположными родительским.

«Мне всегда нравятся парни, которые находятся в центре внимания. Может быть, это потому, что я сама хочу быть лидером, но у меня не получается».  
(Света, 16 лет.)

«Мне не нравится, что моя мать только работает, но совсем не умеет одеваться, краситься и вообще подать себя. Вот моя Танька – та полчаса перед зеркалом будет стоять, перед тем как на улицу выйти. Зато я рядом с ней себя королем чувствую».  
(Миша, 16 лет.)

Подростки с *неуверенной идентичностью*, имеющие сниженную самооценку, общую неуверенность в себе, могут обратиться к тем формам полового поведения, которые обеспечивают получение ими признания сверстников, подтвердят их мужественность или женственность. Как правило, это открытая демонстрация сексуального поведения (например, поцелуи в общественных местах), частая смена партнеров, обращение к более зрелым формам полового поведения. Подросткам, очень неуверенным в себе, для подтверждения собственной значимости иногда хватает только наличия сексуальных контактов без внешней демонстрации.

«Моя первая любовь очень неудачная. Я вынесла из нее только одно – никогда не следует воспринимать любовь слишком серьезно. Заикливание вызывает только травмы. Мое поведение тогда было глупым и нелепым. Мальчик сам был очень худым, некрасивым, тихим и воспитанным. Объект был выбран потому, что казался доступным. И еще он высказал свои чувства ко мне. Для меня его взаимность была большим открытием. Но зато я поняла, что меня тоже можно любить. Даже такую».  
(Лена, 15 лет.)

Некоторые очень неуверенные подростки могут избегать половых контактов из-за страха потерпеть неудачу.

«Мне трудно общаться с мальчиками. Я все время чувствую себя неудобно. Думаю о своем внешнем виде. А главное, мне кажется, что я все время говорю глупости. Хочу научиться нормально говорить. Мне кажется, что шутки у меня плоские. Конечно, я мечтаю о любви. Главное, чтобы я кому-то нравилась, меня любили. А насчет себя я не думала».  
(Марьяна, 16 лет.)

Отсутствие желаемых половых контактов у подростка может привести к конфликтам в семье, которые внешне никак не связаны для родителей с их действительной причиной.

«Я никому не нравлюсь. И знаете, почему? Потому что я плохо одета. Как они могут на меня обратить внимание, когда все в классе одеваются за границей или в модных магазинах? Как они могут меня заметить рядом с одноклассницами, если я выгляжу просто убого? И поэтому я все время сижу дома, когда мои подруги встречаются с молодыми людьми. Поэтому я злюсь на всех дома. Очень часто на сестру накидываюсь».  
(Ира, 15 лет.)

Таким образом, можно увидеть, что нередко сексуальное поведение у подростков становится средством удовлетворения несексуальных потребностей.

Для того чтобы иметь возможность обсуждать сложности в процессе развития половой идентичности, необходимо определить линию ее нормального развития, а точнее, выделить некие **условные этапы**.

*Первый этап*, характерный для младшего подросткового возраста, 10–11 лет, можно назвать этапом воображения, поскольку основной формой полового поведения являются сексуальные фантазии. Они, как правило, носят нереальный характер и не соответствуют действительным возрастным возможностям и потребностям подростков. Например, они придумывают в различных вариантах сцены полового акта, хотя влечение к таким действиям у них еще отсутствует. При этом некоторые из них не только эмоционально проживают свои фантазии, но рассказывают о них сверстникам, выдавая за реально произошедшие. Поэтому случайно услышанные родителями разговоры подростков о своих фантазиях могут привести к конфликтам, ошибочному приписыванию подросткам сексуальной распущенности.

«Ты знаешь, что мне Юлька рассказала? Она как-то пошла гулять и решила полежать на траве. Нечаянно уснула. А во сне ею овладел кто-то. Проснулась, а она уже не девушка».

(Валя, 10 лет.)

*Второй этап* можно назвать этапом дружбы. Становятся возможными первые гетеросексуальные отношения, вызванные появлением влюбленности, суть которых заключается в предложении дружбы. Что будет происходить после согласия дружить, мальчики и девочки еще плохо представляют. Героями дружбы, как правило, становятся так называемые коллективные кумиры, например, девочка, которая нравится многим мальчикам, или наоборот.

«Мне очень нравится Саня. Он всем девчонкам во дворе нравится. Не знаю, что делать. Девчонки сказали, чтобы я предложила ему дружить. Я так и сделала. А он обещал подумать. Как ты думаешь, он согласится?».

(Лена, 11 лет.)

«... Дело в том, что в нашу школу пришел новенький. Он в 9-м классе, высокий, умный, смешной, кареглазый и хорошо играет в футбол. Если б вы знали, сколько проблем у меня сразу появилось. Теперь мой день проходит так: встаю, делаю хорошую прическу, одеваюсь просто, но стильно и думаю, продумываю, как мне обратить его внимание на себя. Я не знаю, как привлечь его внимание. Вы знаете, что у нас в школе диско только с 7-го класса, а я в 6-м. Но я найду выход. Как вы думаете, мне пригласить его на танец? И вообще, как можно больше постарайтесь дать советов насчет упрочения нашей связи. Это пока единственный вопрос, который меня волнует».

(Арина, 11 лет.)

*Третий этап* можно назвать этапом экспериментов. Основным мотивом полового поведения становится стремление познакомиться с его различными формами, узнать, что это такое. Имеющийся богатый опыт служит предметом хвастовства друг перед другом.

«Они говорят, что я задаюсь, возвышаюсь над ними, хочу, чтобы смотрели на меня. Да, я крашусь ярко. С мальчиками общаюсь, с мужиками. У меня всяких знакомых много. Недавно тут в школу за мной приехали на джипе. Все смотрели, а мне нравится, что они пялились на меня».

(Вика, 13 лет.)

А подросток, не имеющий опыта, может чувствовать себя в чем-то неполноценным, опоздавшим.

«Мне как-то неудобно, что все уже, а я еще не попробовал. Чувствую себя почти что ущербным. Может, они тоже не все попробовали, а врут? Но мне от этого не легче».

*(Артём, 15 лет.)*

Понятно, что становятся возможными различного рода конкурентные отношения за право «обладания» престижным половым партнером. Этот этап можно считать своеобразной сексуальной школой подростков. Интересно, что многие из них сами интуитивно рассматривают сексуальное поведение так же. Например, поцелуи обсуждаются в терминах обучения: «Ты плохо умеешь целоваться, знаешь мало видов поцелуев. Тебе надо учиться целоваться» и т. п.

«Я все время одна. Скучно. Депрессия. Скучные, грустные мысли. Все себя с подружкой сравниваю – у нее есть парень. Я не понимаю, что во мне не так, как в ней. Я думаю, что это не только из-за внешности. Может, манера общения? Она с ребятами всегда может найти контакт. Умеет себя вести, посмеяться, пошутить. Я же более закомплексованная. Она сама может проявить инициативу, если парень нравится. А я сижу и жду, пока ко мне подойдут. Боюсь, что отошлют, стесняюсь. В результате остаюсь в стороне. Обидно».

*(Лена, 16 лет.)*

«Конфликт, существующий во мне, – это то, что Мурка активно приобщается к Серому. Кто такой Серый? Это романтическое увлечение двух последних лет. А Мурка? Про Мурку давай ни слова, а то она меня и так бесит. Почему? Потому что крутится вокруг Серого. Она умеет играть на гитаре, знает нотную грамоту, и у нее постоянно свободная “флэт”. Основная проблема – я хочу ее отвадить, и поэтому мы на ножах. Не замечаем друг друга, пока одна из нас беседует с Серым. Удивительно, ведь это не должно меня волновать. Я это знаю. Я за этим козлом ухлестываю уже столько времени, а реакции ноль. Все нормальные люди давно бы уже плюнули».

*(Настя, 16 лет.)*

Таким образом, главной потребностью подростка на этом этапе можно назвать возможность привлечения внимания лиц противоположного пола, или, как они сами говорят, «хочется, чтобы на меня обращали внимание».

«Я же все-таки тоже девчонка. Такой же возраст. У меня друзей, подруг много. А вот чтобы обращали внимание... Такого нет. Вот и возникают проблемы».

*(Маша, 16 лет.)*

И только на *последнем этапе* становится во возможным сексуальное поведение, основывающееся на сексуальном влечении. Те же поцелуи «просто так» становятся невозможны, а желательны только с тем партнером, который действительно нравится. Именно в это время происходит формирование половой идентичности подростка, то есть определяется основная структура его индивидуального полового поведения. Здесь, так же как и ранее, возможна смена сексуальных партнеров. Но уже с опорой на появившиеся, а затем исчезнувшие чувства. При внимательном анализе поведения подростка в нескольких сексуальных ситуациях, то есть «романах», иногда можно выявить некий сценарий его сексуального поведения.

«Странно, у меня со всеми парнями получается одинаково. Сначала я влюбляюсь так, что не могу без него жить. Потом я как-нибудь делаю так, чтобы он на меня внимание обратил, например, через подруг передам, что он мне нравится. Потом у нас любовь такая страстная, дня на два или три, потому что на третий раз он мне надоедает. Может быть, со мной не все в порядке?». (Галя, 16 лет.)

В это время можно впервые увидеть те или иные нарушения в половой идентичности подростка, например, выбор поведения по образцу противоположного пола. Наиболее вероятные причины такого выбора – нарушения в ролевой структуре семьи.

«У меня есть старший брат Ромка. Он мягче меня. Я привыкла о нем заботиться, хотя он и старший. Так вот, я ко всем молодым людям отношусь как к братьям. По идее, я должна бы заигрывать с ними, а я готова все сделать для них, куда-то сходить. Получается, что у меня есть потребность ухаживать за ними, найти какую-то черту, ситуацию, в которой я хотела бы помочь, обогреть и пожалеть. Я чувствую, что не я их сильнее, а они меня слабее. Мне трудно вести себя по-другому. Но это не так, как должно быть в отношениях между мужчиной и женщиной.

Какие у меня отношения с отцом? Хорошие. Ведь, вообще-то, мужчины – слабый пол. Для них любой насморк – это смертельный грипп. Папа, когда лежит с насморком в кровати, делает вид, что ему так плохо, так плохо...». (Эльвира, 17 лет.)

Ранее говорилось о возможной трансляции подростками семейных сценариев родителей. Как частный вариант этого – трансляция сексуального сценария родителя своего пола. Имеется в виду, что девушка или юноша осознанно или неосознанно повторяют принципы сексуального поведения, присущие родителям. При этом открытое отвержение родительского образца, своего рода «антиповедение», на самом деле приведет только к различию форм поведения, но не обеспечит сущностных изменений.

«В своих проблемах она винит мужчин. Может, она их ненавидит, потому что зависит от них. Она говорит: “Все мужчины – кобели”. Даже когда старшая сестра ходила беременная, мама сказала: “Чтобы была девочка. Мальчики нам не нужны”. У нас даже собаки – и то девочки. Я не хочу, чтобы это отношение перешло на меня». (Оля, 17 лет.)

В этот период уже, как правило, пропадает стремление к интимной близости как обязательному компоненту межполовых отношений. Подросток, с одной стороны, понимает ее ценность и не желает «размениваться» на случайных партнеров, с другой – появляется некоторый нормальный страх, заставляющий подростка удерживаться от необдуманных поступков.

«Лет до 16 я этого делать точно не собираюсь. Я иногда общаюсь с девочками, которые уже спали с парнями лет в 13, и у меня к ним такое пренебрежительное отношение. Они говорят мне, когда я им рассказываю, что я встречаюсь с парнем, что я должна переспать с ним. Но я к этому отношусь не очень. Вообще, я должна очень доверять этому человеку. Знать, что он ничего такого не сделает. Да я и боюсь немного. Ну даже если я это сделаю. А дальше-

то что изменится? Со своим парнем я говорила об этом. Он меня понимает. Мы, конечно, целуемся, но чтобы так – нет».

*(Алина, 14 лет.)*

«Наши все только и твердят: секс, секс. А для меня в слове “секс” есть что-то животное. Мне претит спать с той, которая хочет только твое тело и которой плевать на твои чувства. Я хочу разделить радость любви с девушкой, к которой испытываю настоящие чувства».

*(Игорь, 16 лет.)*

Возможна и ситуация, когда подростка сильно беспокоит его девственность. В особенности это характерно для мальчиков, для которых раннее начало половой жизни во многом связывается с позицией лидера.

«Да, я девственник. Но не хочу распространяться об этом среди друзей. Ведь в их глазах я “половой гигант” и на моем счету много побед. Поэтому и стесняюсь общаться с девчонками в компании, так как эта проблема может всплыть. Мама запугивает венерическими заболеваниями, а я даже не пробовал».

*(Дима, 16 лет.)*

Встает вопрос, насколько переход от этапа к этапу определяется календарным возрастом подростка? Безусловно, между ними есть определенная корреляция, но не всегда. Получив полноценный и позитивный опыт на одной стадии, подросток переходит к другой. Но возможно и застревание на той или иной стадии в силу каких-либо внутренних или внешних трудностей на неопределенно долгое время.

В свете сказанного нельзя не коснуться представлений современных подростков о любви. Традиционно считается, что в этом возрасте особую значимость имеют сексуальные аспекты любви, которые обсуждаются в средствах массовой информации. И этим современные подростки отличаются от подростков доперестроечного периода. Однако это не соответствует действительному положению вещей. Исследование, проведенное среди московских старших школьников, показало, что в подростковой среде наблюдается достаточно широкий спектр представлений о любви.

Любовь может рассматриваться подростками как переживание, сопровождающееся различными эмоциями и чувствами. В большинстве случаев феномен любви ассоциируется у них с положительными эмоциями, однако возможно появление амбивалентных переживаний, что может быть связано с особенностями подросткового возраста. Отождествление чувства любви с негативными эмоциями практически отсутствует.

Любовь для современных подростков может выступать как действенное отношение к другому и связываться с такими понятиями, как понимание, уважение, самопожертвование. Большое значение подростками придается эмоциональным отношениям (привязанность, доверие). Феномен любви может ассоциироваться и с определенным поведением (ухаживание, дружба, сексуальные отношения). При этом большинством современных подростков любовь не рассматривается как исключительно сексуальные отношения, хотя допускается их наличие.

Проведенное исследование также показало, что уже в подростковом возрасте прослеживается тенденция к формированию своеобразных личностно-значимых представлений: любовь соотносится со смыслом жизни, рассматривается как преобразующая сила. Однако в основном представления о любви носят стереотипный характер, заимствованный из традиционной культуры.

Можно заключить, что представления о любви у современных подростков соответствуют канону романтической любви, принятому в обществе, и так называемая сексуализация любви является одним из распространенных мифов.

«Для меня любовь означает не только чувства, но и действие. Ну, в это входит не только секс. Например, подарить цветы своей любимой или сводить ее в кино. Главное, чтобы ей это было по душе, и еще важно, чтобы она не изменяла своему любимому».

*(Слава, 14 лет.)*

«Мне нравится один мальчик из класса, и я ему нравлюсь. Он мне каждый день звонит. Он очень хороший и добрый. Я один раз заболела и не ходила в школу три дня, а он из-за меня школу прогулял и пришел ко мне в гости. Шоколадку подарил. Говорил, чтобы я быстрее выздоровела».

*(Марина, 13 лет.)*

«Мечтаю о большой любви... и взаимной... Мы качаемся под луной по ночам, гуляем и говорим о высоком».

*(Инна, 15 лет.)*

Однако если подростки придерживаются романтического представления о любви, то встает вопрос, почему в поведении у них в основном проявляется восприятие любви как секса? Они говорят преимущественно о сексуальных ее аспектах, стремятся подчеркнуть свою сексуальную раскованность, рассказывают о несуществующих сексуальных похождениях. Оказывается, подростки полагают, что в своем восприятии любви они уникальны, а все остальные окружающие их сверстники имеют чисто сексуальные представления о любви. Поэтому открытая демонстрация своей сексуальности позволяет подросткам, с одной стороны, быть как все и, соответственно, примкнуть к группе, с другой – является попыткой самоутверждения среди сверстников через признание ими их особой сексуальной «продвинутой». К примеру, достаточно скромная и романтическая девушка постоянно рассказывает о частой смене партнеров, глубокой интимности контактов и возможности заполучить всех парней. За преувеличенно бурной демонстрацией сексуальности часто прячется глубокая внутренняя неуверенность.

Необходимо также особо коснуться вопроса о влиянии романтического представления о любви на построение сексуальных отношений. Достаточно часто подросток видит перед собой не реального партнера, а собирательный образ некоторого идеального Другого, портрет, взятый из фильмов и художественной литературы, и это может обуславливать возникновение проблем в налаживании сексуальных отношений. Понятно, что первоначальные отношения характеризуются восторженностью, но вскоре, когда выясняется, что партнер отличается от идеального образа, наступает этап разочарования. Слишком быстрое развитие и углубление связей может привести к травматизации подростка и переносу негативных чувств на последующие варианты межполового общения.

Рассматривая половую идентификацию, необходимо коснуться вопроса об огромном влиянии темпов полового созревания на развитие личности подростка, его самооценку, социальную адаптированность и даже будущую жизненную успешность.

На развитии девочек может негативно сказаться слишком раннее созревание, когда половые признаки начинают явно проявляться уже в 5–6 классе. Некоторые девочки начинают стесняться своей изменившейся внешности, прятать ее от окружающих: носить свободную одежду, сутулиться. При этом самооценка существенно снижается. Девочки с поздним развитием, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно, тем более что подростковая мода «унисекс» позволяет им носить соответствующую одежду.

Для мальчиков раннее половое созревание, наоборот, предоставляет значительные преимущества, влияет на повышение самооценки. Именно такие мальчики часто становятся лидерами. Исследования показали, что в молодости они склонны к хорошей социальной адаптации. И, соответственно, позднее созревание может остро переживаться мальчиками, восприниматься как показатель собственной несостоятельности и слабости.

«Мне стыдно, что у меня еще нет волос на лице. А на физкультуре я стараюсь раздеваться так, чтобы другие не видели, что у меня в трусах так еще мало. Поэтому я даже и не мечтаю подойти к какой-нибудь девочке».  
(Илья, 16 лет.)

Как видно из приведенного обсуждения, процесс формирования половой идентичности в подростковом возрасте часто осуществляется непросто, сопровождается острыми переживаниями собственной сексуальной несостоятельности и требует внимания и поддержки окружающих взрослых.

Однако эта тема достаточно интимна, ее трудно обсуждать с мальчиками и девочками одновременно – поэтому в программе психологических занятий акцент сделан не на ней, а на других темах, проработка которых способствует самопознанию учащихся, улучшает качество общения и готовит подростков к будущей взрослой жизни.

## **Часть 2**

### **Уроки психологии в средней школе**

#### **Седьмой класс**

##### **Особенности проведения занятий**

Достаточно часто при установлении рабочей дисциплины на занятиях ведущий сталкивается с трудностями. Это вызвано наличием у подростков следующих возрастных проявлений:

- стремление к нарушению дисциплины как проявлению взрослости;
- проекция на ведущего взаимоотношений с родителями и, как следствие, обесценивание его действий на первых занятиях;
- большая значимость мнения сверстников и стремление через нарушение норм выглядеть в их глазах «героем»;
- эмоциональная неустойчивость, тенденция к перевозбуждению.

Мотивировать подростков к соблюдению норм можно, включая в занятия интересные для них игры: желательно с элементами соревновательности, поскольку, как уже отмечалось, для подростков важно проявить свое «лицо» среди сверстников.

Также для подростков важно посмеяться вместе – это позволяет им выплеснуть вовне свои чувства, а психологу становится легче сплотить группу за счет совместных действий. Поэтому некоторые, казалось бы, бессмысленные (с точки зрения психолога) игры подросткам очень нравятся.

Большинство игр проводится либо фронтально, когда подростки сидят за своими столами, либо в «аквариуме». В этом варианте участвуют пары или четверки подростков, остальные «болеют» за них и смеются на своих местах. Понятно, что понравившиеся ребятам игры можно повторять по несколько раз, при необходимости модифицируя условия.

В занятиях можно условно выделить две части. Первая – смысловая, задания в которой позволяют проработать заявленную в названии тему. Вторая – «смеховая», направленная на сплочение класса. Она позволяет, как уже говорилось, в игровой форме выплеснуть негативные чувства. А также самоутвердиться (что важно для подростков), не причиняя при этом вреда окружающим.

Первая часть, безусловно, требует обсуждения, но в свободной форме, которая определяется уровнем развития рефлексии учащихся. Примерные вопросы, которые стоит задавать в конце каждого занятия:

- Какие задания вас заинтересовали и почему?
- Какую информацию стоит передать друзьям?
- Какие задания особенно важны для вас?

Вторую часть можно не обсуждать, но стоит каким-то образом отмечать наиболее активных и креативных, а также часто побеждающих ребят.

##### **Возрастные особенности семиклассников**

В седьмом классе у подростков в концентрированном виде проявляются проблемы переходного возраста; в этот период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Под-

ростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, особенно на последних уроках или после контрольных работ. Подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения. Поэтому любое слово педагога на уроке, ассоциирующееся у ребят с сексуальной тематикой, вызывает смех.

Настроение подростков подвержено резким перепадам. Переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности могут затруднять взаимодействие с ними. Возрастает обидчивость, раздражительность. Поэтому даже не слишком значимое замечание нередко приводит к бурной реакции подростка.

Подростки продолжают доказывать всем и самим себе свою «взрослость». Некоторые прибегают для этого к демонстрации сверстникам своих сексуальных контактов или же к приятию алкоголя.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться, на уроках подростки стремятся общаться, переписываться. Они начинают подолгу разговаривать друг с другом по телефону.

При этом для них становится значимым не только статус в классе или в компании, но и то, какие качества видят в них сверстники. Поэтому им особенно интересно, что о них думают, как их воспринимают.

Может произойти смена лидеров в классе. Кто-то из ребят при этом оказывается в позиции изгоя, что остро переживается. Взрослым нужно внимательно отнестись к этому.

В этот период активно развивается формально-логическое мышление, подростки с радостью воспринимают задания, для выполнения которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения проблемы. Кроме того, подростки начинают мыслить быстрее. «Умственный голод» или же недостаточно быстрый темп работы может приводить к ухудшению дисциплины на уроках и занятиях.

В отношении взрослых подростки занимают двойственную позицию. Они четко делят их на тех, кому можно и кому нельзя доверять. С первыми они готовы обсуждать глубокие личные проблемы, свои переживания по поводу непонимания или недостаточной любви родителей. От вторых резко закрываются, формализуют контакты. Новому взрослому завоевать доверие подростков достаточно сложно, это занимает много времени.

В отношениях с родителями подростки, как правило, уже наработали те или иные защитные механизмы, которые позволяют им справляться со своими переживаниями. Это могут быть запреты на чувства, инкапсулирование своего внутреннего мира или что-то другое.

## **Тема 1. Эмоциональная сфера человека**

**Цель:** способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта.

### **Занятие 1. Эмоциональный интеллект**

**«Почему нужно обращать внимание на чувства людей».** Ведущий объявляет учащимся тему, к изучению которой они приступают, и просит их подумать, чем она может быть им полезной. В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

**«Ошибка футболиста».** Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча. За «золото» сражались сборные Италии и Франции. Капитан французов Зидан забил пенальти. Ровно через 12 минут молодой итальянский защитник Марко Матерацци сравнял счет. 108-я минута, на табло 1:1. И тут произошло непредсказуемое. Матерацци подбежал к Зидану и крикнул ему какие-то обидные слова. Зидан развернулся и стукнул Матерацци головой в грудь. Понятно, что вскоре его удалили с поля. Без основного пенальтиста французы проиграли, и кубок мира уехал в Италию.

Могли ли французы выиграть? Да, если бы Зидан обладал эмоциональным интеллектом. Понятие *emotional intelligence* ввели ученые из Йельского и Нью-Гэмпширского университетов Питер Сэловей, Дэвид Карузо и Джон Майер. Эмоциональный интеллект – это способность оперировать эмоциональной информацией.

Если бы Зидан владел им и осознал, что грубость Матерацци – это манипуляция с целью спровоцировать конкурента и вывести его в область неконтролируемых эмоций (в бизнесе такое случается на переговорах), то смог бы не ответить ему, а вложить свои эмоции в победу.

**«Что входит в эмоциональный интеллект».** Ведущий рассказывает о том, что эмоциональный интеллект предполагает не только умение контролировать эмоции, но и понимание своих эмоций и эмоций других людей.

На доске делается следующая запись:

- умеет успокоиться после огорчения;
- проявляет только положительные эмоции;
- никогда не дерзит родителям.

Подросткам нужно найти утверждение, которое имеет отношение к эмоциональному интеллекту.

Затем проводится обсуждение.

**«Профессии».** Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение.

*Список профессий:* разработчик сайтов, бухгалтер, руководитель, рекламщик, артист, адвокат, журналист, космонавт, дипломат, врач, архивист, дрессировщик, агроном.

**«Парк развлечений».** Ведущий предлагает ребятам представить, что они отправляются в парк развлечений, а также подумать, какие эмоции они там хотели бы испытать и какие аттракционы попробовать. Желающие рассказывают классу о выбранных аттракционах. Можно придумать свои варианты или выбрать из списка:

- комната смеха;
- американские горки;
- аэротруба (полная имитация свободного падения);
- башня свободного падения (башня, на которую нанизан тор с местами для пассажиров; они поднимаются на высоту около 30 метров, а затем происходит свободное падение тора, где начинают работать резиновые амортизационные шнуры, тормозящие движение).

**«Олигархи».** Соревнуются двое подростков. Им завязывают глаза и дают по чайной ложке. Между ними (примерно в полуметре от каждого) располагают тарелку, наполненную мелкими монетами. По команде ведущего подростки начинают перекладывать ложками монетки из тарелки каждый в свою кучку на столе. Когда монетки закончатся, деньги в кучках пересчитываются. Побеждает тот, кто соберет больше денег.

**«Два подсказчика».** Водящий выходит в коридор. За это время в классе прячется какой-то предмет и выбираются два подсказчика. Один из них будет подсказывать правильно, другой – неправильно. Когда водящий входит, они начинают подсказывать ему, используя слова «холодно – горячо». Игра заканчивается, когда предмет будет найден. После этого водя-

щий рассказывает о том, как он выбирал, кому поверить, и каким образом он все же принял решение и смог найти предмет.

При повторении игры можно выбрать двух водящих, которые будут искать один и тот же предмет. Выигрывает тот, кто найдет его первым.

## Занятие 2. Закон «прорыва плотины»

**«Какое слово не подходит».** Подросткам предлагают ряд слов. Им нужно определить, какое из слов лишнее, и сказать, почему они так думают:

– робкий, застенчивый, разгневанный, уверенный (*разгневанный*, потому что это характеристика эмоциональной сферы, а остальные слова – качества людей);

– жизнерадостный, удивленный, изумленный, разгневанный (*жизнерадостный*, потому что это качество человека, остальные – характеристики эмоциональной сферы).

**«Основные законы психологии эмоций».** Ведущий говорит о том, что в результате изучения эмоциональной сферы ученые выделили несколько законов, которые подросткам предстоит изучить.

Один из них – закон «прорыва плотины». Он заключается в том, что чувства нельзя удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. И они, как после «прорыва плотины», хаотично проявляются вовне. Например, девочка часто дразнит мальчика. Он злится, но не показывает этого, поскольку, по его словам, он мужчина. В один из дней она нечаянно толкнула его. Он мгновенно развернулся и заехал ей по носу.

Чтобы не допустить «прорыва плотины», необходимо уметь адекватно проявлять свои чувства. Подросткам дается следующая распечатка.

Как ты думаешь, какие чувства могут вызвать «прорыв плотины»? Это:

- страх не соответствовать ожиданиям родителей;
- страх оказаться не первым;
- страх страшных снов;
- гнев на других;
- гнев на себя;
- обида;
- радость;
- ...

Как выглядит «прорыв плотины», в чем проявляется? Это:

- слезы;
- крик;
- разбрасывание вещей;
- драка;
- ...

Им нужно подчеркнуть то, с чем они согласны, или дописать свое.

**«Ассоциации».** Ведущий спрашивает у ребят: «Если бы шоколад был эмоцией, то какой?». Далее продолжает аналогично по поводу других продуктов питания, например, котлет, каши, мороженого.

**«Интернет-магазин “Гнев”».** Ведущий предлагает участникам представить, что они зашли на сайт интернет-магазина «Гнев». Ребята придумывают, что бы могло там продаваться.

**«Эмоции в подарок».** Ведущий просит ребят представить, что им подарили сертификат на те или иные действия, которые вызывают сильные эмоции. *Варианты подарков:* экскурсия в секретный бункер, поход в крэш-комнату (в которой можно все разрушать), полет на парашюте, прыжок с парашютом.

**«Чье кольцо».** Соревнуются двое подростков-мальчиков. Они выходят в коридор. Из класса выбираются две девочки. Из пластилина каждая лепит себе колечко по размеру указательного пальца, а потом снимает и отдает ведущему. Мальчики входят в класс и получают по колечку. Им необходимо как можно быстрее найти «свою» девочку и надеть ей колечко на палец. Примерять его разным девочкам нельзя. Можно подносить, прикладывать, но надевать можно только один раз.

**Работа со сказкой.** Ребята слушают и обсуждают сказку.

### Чертежник

Жил-был чертежник. Где он был и жил? В учебнике по математике на 25-й странице. Хозяин учебника математику не любил, поэтому открывал его редко. Поэтому чаще всего чертежник видел вокруг себя лишь темноту. В ней нельзя было рассмотреть ни соседа, ни самого себя. И чертежник так привык к этой темноте, что она уже не угнетала его. Он стал бояться: а вдруг она когда-нибудь кончится, вдруг появится свет, изменится температура, влажность? И он тихо жил на своей 25-й странице, вернее, полуспал, полужил, но ведь многие живут еще хуже.

Но однажды – оказывается, наступила весна, а чертежник даже не знал этого – хозяин раскрыл учебник именно на 25-й странице и вырвал лист с нашим чертежником. Хозяину захотелось попускать из окна самолетики, и для этого ему понадобились бумажные листы. Но тут мама позвала его к телефону, а чертежник остался лежать на подоконнике рядом с учебником. Один, абсолютно одинокий и беззащитный, вырванный из своей темноты и полужизни-полусна. «Что же будет со мной дальше? – подумал он. – Неужели это случилось со мной? Неужели это все? – И тут он заметил, что учебник закрыт неплотно. – Можно попытаться заползти обратно», – решил он. И чертежник стал потихоньку передвигаться. Но тут его остро пронзила мысль: «Зачем? Опять в сон? Может быть, рискнуть и дать случиться тому, что хочет случиться? Да, но я не знаю, что там, за окном. Может быть, там такая же тьма, как в моем учебнике. А может быть, яркий костер, в котором я могу сгореть. Я, правда, не знаю, что такое костер, но о нем рассказывалось в правиле на странице 26. Может быть, там будет полет? В какой-то задаче я читал про самолеты, которые летают. Я тогда не осмелился даже мечтать о нем. Но теперь, когда я должен выбрать, решить, куда мне идти, мне почему-то сильно захотелось полететь».

В комнату вернулся мальчик. Он бережно взял лист бумаги, разгладил его ладонью, а затем сложил самолетик. Он далеко высунулся в раскрытое окно и запустил его. Самолетик поймал ветер и отправился в путь.

А малыш, который стоял внизу на асфальте, поднял голову и радостно закричал: «Ура! Летит самолет!».

### Занятие 3. Закон скрытности

**«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.

**«Закон скрытности».** Ведущий рассказывает о том, что в современной культуре существуют запреты на чувства и их внешнее проявление, так называемый закон скрытности. Эти запреты предполагают, что человек всячески избегает определенных эмоциональных состоя-

ний (страха, печали, обиды), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным или боится огорчить значимых людей. Запреты во многом закрепляются средствами массовой информации, которые рисуют «портрет» успешного человека как «непрошибаемого» и лишённого чувств.

**«Определи запреты».** Ведущий рассказывает учащимся о том, что люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят этому запрету те или иные рациональные обоснования. Затем он зачитывает подросткам высказывания, предлагая догадаться, запрет на какие чувства стоит за ними.

«Страх – признак слабости» (*запрет на страх*).

«Грустят только дураки. Я предпочитаю всегда только радоваться жизни» (*запрет на грусть, печаль*).

«Злиться на близких недопустимо» (*запрет на злость*).

«У меня никогда не получится быть успешным и радостным так, как мне этого бы хотелось» (*запрет на радость*).

**«Сонник».** Ведущий рассказывает ребятам о том, что некоторые люди считают, будто сны позволяют узнать будущее, если их правильно истолковать. Подросткам предлагается побыть в роли толкователей снов и пофантазировать, что произойдет, если приснится учитель, стул, герой «Звездных войн», одноклассник и т. п. Для придания игре элемента соревновательности можно выбрать двух водящих и предложить им как можно быстрее придумать свой ответ, за что присваивать балл. Подросток, первым набравший 5 баллов, считается выигравшим.

**«Мумия».** Для игры потребуется два эластичных бинта. Соревнуются две пары подростков. Один из участников каждой пары получает бинт и старается как можно крепче сплестать участника другой пары, превратив его в «мумию». Затем по команде ведущего каждая мумия старается расплестаться. Побеждает та пара, участник которой изготовил самую прочную мумию, т. е. ту, которая расплестается последней.

## Занятие 4. Закон обратного эффекта

**«Закон обратного эффекта».** Подростки получают распечатки со следующим текстом.

Закон обратного эффекта – получаю то, чего очень сильно не хочу.

К чему приводят такие мысли? Предложи свой вариант мысли, которая мешает жить.

Боюсь не понравиться кому-то.

Как бы не ошибиться на контрольной работе.

Не хочу показаться глупым.

Боюсь, что мне не поверят.

...

Что делать, если в голову лезут такие мысли?

На какие мысли стоит попробовать их заменить?

Я обязательно понравлюсь кому-то.

В конце контрольной проверю себя и все ошибки исправлю.

Все заметят мой ум и харизму.

Люди будут мне доверять.

...

Ребята пробуют письменно выполнить задание индивидуально или выполняют его вместе.

**«Плохое настроение».** Ведущий говорит ребятам о том, что человеку обычно трудно находиться долго в плохом настроении, поэтому каждый находит свой способ его улучшить. Предлагаются варианты улучшения настроения (их можно написать на доске). Подросткам нужно выбрать подходящий способ или придумать свой.

Чтобы улучшить настроение, я:

- послушаю музыку;
- посплю;
- напишу сообщение кому-нибудь;
- подержаю кота за хвост;
- ...

Делается вывод о том, что находиться в плохом настроении не очень-то приятно, поэтому каждый ищет свой способ его улучшить. Если не знаешь, что делать, стоит попробовать разные способы.

**«Забронируй путевку».** На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов. Выигравший «бронирует» путевку в это место. Затем разыгрывается следующая «путевка». За каждый выигрыш присваивается балл. В конце игры определяется победитель.

**«Человек-паук».** Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилем, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать. Можно продолжить фантазировать про Человека-коня, Человека-дятла и т. д.

Для придания игре элемента соревновательности можно выбрать двух водящих и предложить им как можно быстрее придумать ответы, за каждое названное умение присваивать балл. Подросток, первым набравший 5 баллов, считается выигравшим.

## **Занятие 5. Передача чувств «по наследству»**

**«Что чувствует человек, если...».** Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

**«Могут ли чувства передаваться “по наследству”?».** Ведущий предлагает подросткам подумать над этим вопросом. На основании обсуждения делается вывод, что чувства могут «передаваться по наследству» двумя основными путями. Первый – через основной эмоциональный фон семьи. Ребенок привыкает в семье либо к чувству радости, либо к злости, критике окружения, зависти к тем, кто имеет больше. Второй – через отрицание ребенком образа жизни родителей. В этом случае ребенок стремится построить жизнь прямо противоположным способом и, соответственно, культивирует в себе противоположные чувства. Учащиеся делают записи в тетради.

**«Дети нацистских преступников».** В качестве яркого примера отрицания образа жизни и чувств родителей можно привести выдержки из бесед с детьми и внуками нацистских преступников, предлагая подросткам определить возможные варианты отрицания.

### **Рассказ сына**

«Вы знаете, вина меня преследует. А кто виновен, того и накажут. Если не здесь и теперь, то в какое-нибудь другое время и в другом месте. Наказание меня еще догонит. Мне его не

избежать. Но о том, что было, вы ничего не узнаете. Ничего. Ни единого слова. То, что они сделали, должно остаться тайной, никто не должен знать об этом. Их дела, вернее, злодеяния нигде не должны упоминаться.

Вина лежит сегодня только на мне. Мои родители уже в аду. Они давно жертвы, их жизнь уже позади. А меня оставили жить. Рожденный виновным, я и остаюсь виновным.

### Рассказ внучки

Мой родитель набожен, как монах. Всегда только добро, всегда только любовь. Но любовь сверх меры, ты понимаешь?... Всегда с опущенной головой, глаза смотрят, как башмаки, на собеседника... Иногда он сладок, как сироп... День у нас проходит так: встаем – молимся – причитаем – молимся – плачем – молимся – ложимся спать. Вдохновляюще, не правда ли? Ты знаешь, почему это так? Отец моего отца был казнен сразу же после войны...»<sup>1</sup>.

Анализируя эти фрагменты, учащиеся говорят о том, что чувство вины за поведение родителей может привести к отрицанию их образа жизни и существенно повлиять на жизнь последующих поколений.

**«Одежда».** Ведущий рассказывает ребятам о том, что внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения.

Когда человек беспокоится, одежда...

Когда человек счастлив, то он надевает...

**«Крутометр».** Ведущий рассказывает о том, что для подростков, которые хотят быть крутыми, изобрели крутометр. Затем он предлагает ребятам пофантазировать, что будет измерять круто-метр, как он будет выглядеть.

**«Вильгельм Телль».** Соревнуются двое подростков. Они получают по 5 карандашей (ручек). Это их «стрелы». Мишенью служит пластиковый стаканчик, прикрепленный к столу скотчем примерно в полтора метра от подростков. Они по очереди бросают свои «стрелы» в «мишень». Побеждает тот, кто забросит в стаканчик больше карандашей.

**«Кто загадан».** Ведущий предлагает каждому ученику загадать одного из своих одноклассников. Затем по команде ведущего в течение 30 секунд каждый старается вспомнить и записать как можно больше хороших качеств того человека, которого он загадал. Сначала определяются победители (те, кто вспомнил наибольшее количество качеств). Затем несколько человек по желанию зачитывают свои качества, а остальные определяют, кто был загадан.

## Занятие 6. Взаимосвязь разума и эмоций

**«И это грустно, и это весело...».** Учащиеся рассматривают одну и ту же ситуацию с разных позиций. Можно предложить следующие ситуации: «Ученик получил двойку», «Ученик получил пятерку», «Мальчик поссорился с другом». Им необходимо применительно к данной ситуации закончить предложения: «И это грустно, потому что...»; «И это весело, потому что...»; «И это интересно, потому что...» и т. п.

**«Что чувствует человек, если...».** Из учеников выбирается водящий, который называет различные спортивные телепередачи, например, трансляцию соревнований академической гребли, тенниса, бокса, экстремальных видов спорта. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, смотря эту передачу, будет чувствовать подросток или его родители.

---

<sup>1</sup> Сихровски П. Рожденные виновными. М., 1997.

**«С чем я согласен».** На доске записываются несколько высказываний (можно дать каждому распечатку). Ребятам предлагается выбрать те из них, с которыми можно согласиться, и обосновать свой выбор.

Эмоции и разум – две лошади, которые тянут человека в разные стороны.

Эмоции лучше выражать лицом, а не с помощью клавиатуры.

Насколько проще было бы жить, если бы у каждого человека был рычажок «Эмоции: вкл/выкл».

**«Одежда».** Ведущий напоминает ребятам о том, что внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения.

Когда человек надевает одежду синего цвета...

Когда человек надевает разноцветную, яркую одежду... Когда человек надевает одежду белого цвета...

**«Интернет-магазин “Веселье”».** Ведущий предлагает ребятам представить, что они зашли на сайт магазина для подростков «Веселье», и подумать над тем, какие товары там представлены и почему. Для придания игре элемента соревновательности можно выбрать двух водящих, которые попытаются как можно быстрее придумать свои ответы. За каждый ответ присваивается балл. Подросток, первым набравший 5 баллов, считается выигравшим.

**«Найди свой стул».** Соревнуются двое подростков. Они садятся на стулья, стоящие рядом друг с другом. Им завязывают глаза и предлагают встать, сделать пять шагов вперед, повернуться назад, вернуться к своему стулу и сесть на него. Можно себе помочь, ощупывая стул ногами.

Ведущий обязательно страхует ребят.

**Работа со сказкой.** Ребята слушают и обсуждают сказку.

## Портфельчик

В одной стране каждому родившемуся ребенку выдавался портфельчик. В нем было два отделения. В первом находились умные мысли. Сначала их помещали туда взрослые, потом добавлял сам ребенок, когда читал книги, беседовал с людьми, заглядывал в интернет. Второе отделение предназначалось для чувств. Взрослые тоже пытались добавлять туда кое-какие чувства, например, стыд или страх наказания за то, что не послушался старших. Но чаще второе отделение наполнял сам ребенок, старательно запихивая туда удивление и восхищение, шаловливость и гнев, нежность и любовь. Понятно, что для каждого отделения имелись ключи.

Разве можно выпустить наружу все свои мысли или чувства? Да и посторонним нечего делать в этом портфеле. Да, со временем портфельчик так наполнялся мыслями и чувствами, что становился настоящим портфелем – богатством человека. Некоторые его называли мудростью.

И жил в этой стране человек по имени Тир. Был он высоким и прекрасным. А может быть, маленьким и не очень красивым. Я, честно говоря, не знаю, да это и не так важно. Но почему-то складывалось так, что Тир отпирал только первое отделение своего портфеля. Он очень много читал, встречался с людьми, думал, узнавал, поэтому мыслей у него было много. И это были действительно прекрасные мысли, которые восхищали других людей и позволяли ему добиваться успеха. А про второе отделение он вспоминал редко. Только иногда через дырочку в замочке оттуда просачивалась какая-то тоска, страх чего-то непонятного, неясного. Тогда он все-таки открывал второе отделение, заталкивал тоску обратно, а краешек увиденной при этом печали быстро прикрывал гневом. А затем крепко запирает портфель ключом, который

старательно прятал от окружающих. Многие из них даже и не предполагали, что у его портфеля есть второе отделение. Думали, что достался Тиру от рождения бракованный портфельчик только с одним отделением.

Но однажды, когда Тир доставал из портфеля капельку злости, которая всегда необходима в работе (а наш Тир был начальником), он о чем-то задумался. И из портфеля выскочила нежность. Она не стала раздумывать и ждать, пока Тир затолкает ее обратно. И проскочила прямо ему в сердце. Она сначала окутала серебристой паутинкой надежды сердце, затем наполнила теплом руки, растрепала волосы.

Тир растерялся. Он понял, почувствовал, что с ним что-то произошло... В смятении он подошел к зеркалу. Оттуда на него смотрело такое же, как раньше, но в чем-то новое лицо.

– Ну, здравствуй, – сказал он ему. – Давай знакомиться.

А на улице начиналась весна. И клейкие листочки на сирени уже готовились к тому, чтобы начать выкарабкиваться из плотных почек.

**«Перепутаница».** Ведущий дает каждому участнику карточку с именем одного из учеников класса. По очереди учащиеся стараются принять обычную позу того человека, чье имя они получили. Затем ведущий задает каждому по два-три вопроса: «Как прошли сегодня уроки? Были ли трудные задания?» и т. п. Ребята в это время стараются вести себя так, как человек, чье имя им досталось. После этого остальные пытаются угадать, чью роль играл каждый отвечающий.

## Тема 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека

**Цели:** обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

### Занятие 7. Как мы получаем информацию о человеке

**«Что чувствует человек, если...».** Из учеников выбирается водящий, который называет известные компьютерные игры. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, играя в них, будет чувствовать подросток, и что, наблюдая за подростком, – его родители.

**«Что чувствует человек, если он сделал...».** Подросткам предлагается подумать, что чувствует человек, если он:

- сделал что-то непоправимо глупое, ошибочное (например, *стыд, сожаление, гнев*);
- совершил поступок, угрожающий его самооценке (*страх, печаль*);
- совершил действие, навязанное другими (*стыд, огорчение, гнев*);
- нашел оригинальное, творческое решение (*удивление, радость*);
- пережил неожиданный успех или неудачу (*удивление, радость, печаль*);
- совершил дружеские действия (*радость, интерес*);
- сделал что-то, вредное для других (*вина, стыд, злорадство*).

**«Понимать окружающих».** Подросткам предлагают ситуации для размышления.

На дискотеке привлекательный молодой человек (или девушка) смотрит в вашу сторону и улыбается. Является ли это приглашением подойти и начать разговор, или он (она) только что услышал(-а) что-то смешное?

На занятии психологией ученик, изображая агрессию, так сильно стучит по вашему столу, что все вещи падают на пол. «Я нечаянно», – говорит этот ученик. Вы верите ему? Почему?

Вам хочется произвести хорошее впечатление на учителя, потому что вы не готовы к уроку. Как это сделать?

Ведущий просит определить, чем связаны между собой эти ситуации и вопросы. Делается вывод, что они требуют понимания других людей – это необходимо, чтобы понять их действительные желания, решить, верить или не верить тому, что кажется очевидным.

**Работа в тетради.** На основании предыдущего обсуждения ведущий объявляет тему, к изучению которой приступают учащиеся. В тетради делается запись:

«Социальное восприятие – понимание чувств других людей, их желаний, намерений, причин поведения».

**«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».** Ведущий рассказывает ребятам о своем наблюдении за разговором между девушкой и юношей. Они беседовали на нейтральную тему. При этом юноша сначала крутил в руках карандаш, потом убрал его и спокойно положил руки на стол. Девушка сначала не смотрела на него, опускала взгляд. А потом улыбнулась и посмотрела ему в глаза.

Ведущий предлагает подумать, какую информацию и как можно получить о состоянии юноши и девушки. (*Сначала они стеснялись, потом успокоились, им стало приятно общаться друг с другом.*)

**«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».** Ведущий объясняет подросткам, что означает понятие «невербальная коммуникация» (неречевые средства общения). Затем все обсуждают, почему она так помогает пониманию истинного смысла речи. Делается вывод, что жесты и мимику трудно сознательно контролировать, поэтому они зачастую «выдают» скрытый смысл высказывания. Приводится пример: педагог говорит: «Я так люблю детей!» – и при этом сжимает пальцы в кулак.

Можно попросить учащихся привести свои примеры.

**«Мыльные пузыри».** Соревнуются двое подростков. Им выдают бутылочки с жидкостью для мыльных пузырей. По команде ведущего каждый старается надуть пузырь, который как можно дольше продержится в воздухе. Группа поддержки может помогать – поддувать пузыри, чтобы они дольше не падали.

**«Как мы друг друга понимаем»** (*Г.И. Марасанов*). Выбирается пара участников. Им необходимо, не договариваясь заранее, произнести слова, имеющие разное количество слогов (например, па-ро-ход и по-езд) за один промежуток времени. Они должны повторять выбранные слова до тех пор, пока не получится произнести их (начать и закончить) одновременно. Игру можно повторять несколько раз в разных парах. Победившей считается пара, которой удастся добиться нужного результата за минимальное число попыток.

## Занятие 8. Учимся понимать жесты и позы

**«Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...».** Подростки определяют, что может чувствовать человек в ситуации, когда к нему приходят следующие мысли:

- о неудаче, собственной некомпетентности (например, *грусть, гнев*);
- о том, что жизнь в целом плоха (*уныние*);
- о том, какие хорошие люди вокруг (*радость, интерес*);
- о том, что ему очень хочется выразить кому-то благодарность (*радость, волнение*).

**«Жесты и позы всегда говорят о чем-то».** Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет. Ведущий зачитывает их, а один из учащихся демонстрирует:

- руки в карман; напоказ отставлены большие пальцы;
- руки, перекрещенные между собой на груди;
- руки упираются в бока.

Затем рассматриваются жесты напряженности, неуверенности в себе:

- крепко сцепленные пальцы;
- постукивание пальцами по чему-либо;
- потирание глаз, почесывание, закутывание.

**«Жесты, отражающие состояние человека».** Некоторые жесты говорят о состоянии человека. Ведущий рассказывает о них, учащиеся по очереди их демонстрируют и делают записи в тетради.

Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

1. *Восторг* (размахивание руками, интенсивное потирание ладоней, прищелкивание средним и большим пальцами и т. п.).
2. *Удивление* (разведение рук на уровне пояса, руки вытянуты вперед и чуть в стороны ладонями вверх, всплескивание руками).
3. *Предвкушение приятного* (потирание ладоней друг о друга).
4. *Неуверенность, незнание* (пожимание плечами, разведение рук в стороны ладонями вверх с одновременным приподниманием плеч).
5. *Внимание* (наклон головы чуть вперед набок, небольшой поворот головы в сторону, ухом к говорящему).
6. *Растерянность, смятение, досада* (опущенная голова, перебирание пальцами).
7. *Отчаяние* (голова обхвачена руками).
8. *Возмущение* (резкий хлопок рукой по бедрам, резкий указательный жест рукой в сторону объекта возмущения).
9. *Испуг, страх* (ладонь прикрывает рот, руки перекрещены).

**«Разговор по телефону».** Заранее готовятся карточки с надписями: «Любимый человек», «Родители», «Классный руководитель», «Директор школы», «Товарищ (подруга)», «Бабушка», «Продавец». Их раздают участникам, которым нужно без слов изобразить разговор по телефону с этим человеком. Остальные догадываются, с кем проводился разговор и о чем.

**«Чемодан на отдых».** Каждый подросток получает карточку, на которой написано название предмета одежды или мебели. Например: брюки, купальник, туфли, диван, холодильник и т. п. Ребята по очереди изображают водящему свои предметы. Водящий определяет, что из них он возьмет на отдых. После того, как он закончит свой выбор, ребята, которых он выбрал, озвучивают свои названия. Как правило, водящий берет с собой хотя бы один из предметов мебели.

## Занятие 9. Жесты

**«Найди лишнее слово».** Учащимся предлагается найти два варианта лишних слов, опираясь на разные критерии выбора. Ответы нужно обосновать.

1. Радость, восторг, восхищение, страдание.
2. Одиночество, тоска, обида, жалость.

**«Вспомним жесты».** Учащиеся вспоминают тему прошлого занятия. Каждый получает карточку с описанием жеста и называет состояния, в которых этот жест употребляется.

Ведущий рассказывает о том, что часто жесты выражают мысли и чувства человека, его отношение к чему-либо и его намерения. Учащиеся записывают в тетради примеры жестов, выражающих следующие чувства, намерения, мысли:

- одобрение, согласие;
- сочувствие;
- неодобрение, несогласие;
- недоверие;
- угроза;
- оскорбление.

По желанию подростки изображают жесты. Далее подростки отвечают на вопросы:

- Чем похожи жесты угрозы и оскорбления?
- Чем похожи жесты сочувствия и одобрения?
- Какую группу жестов часто используют подростки, педагоги, родители?
- В чем причина того, что они используют разные жесты?

«**Живое зеркало**» (Г.И. Марасанов). Водящий садится на стул спиной к классу. Трое участников располагаются так, чтобы он мог их видеть. Они будут играть роль «живого зеркала». Один из подростков, находящихся за водящим, подходит к нему. А учащиеся, исполняющие роль «живого зеркала», мимически и пантомимически (каждый по-своему) его изображают. Водящему необходимо угадать, кто к нему подошел.

«**Четыре буквы**». Водящий пишет на доске четыре любые буквы, например: Б, Г, О, М. Определяется водящий. Участники по очереди быстро называют хорошие качества водящего, начинающиеся на эти буквы. Например, первые четыре участника называют качества: благородный, гордый, отзывчивый, миролюбивый. Следующий, пятый, участник опять начинает с «Б»... Повторять качества нельзя. Тот, кто долго думает, выбывает из игры.

## Занятие 10. Невербальные признаки обмана

«**Определи причину**». Учащимся предлагается, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека», высказать предположения о том, почему подростки любят разную музыку.

«**О чем говорят жесты**». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты.

Ведущий рассказывает, что наблюдения за жестами и мимикой помогают определить, говорит человек правду или же обманывает. В тетради делается запись о признаках обмана.

Признаки обмана:

- микровыражения лица (появляются мелкие движения отдельных частей лица, не соответствующие общему его выражению);
- неожиданные телодвижения;
- повышение голоса;
- замедление темпа речи;
- появление запинок в речи;
- частое моргание;
- расширенные зрачки;
- избегание контакта глаз или, наоборот, настойчивое стремление заглядывать в глаза;
- преувеличенное выражение эмоций.

Нужно сделать акцент на том, что отдельные проявления не обязательно являются признаками обмана, а могут быть следствием, к примеру, усталости человека или его волнения.

Затем ведущий спрашивает учащихся, не появилось ли у них желание чаще говорить правду, поскольку обман так легко раскрыть.

«**У кого можно списать**». Водящий выходит за дверь. Выбираются 5 человек, у которых можно списать домашнее задание. Они будут говорить правду. Остальные на вопросы будут отвечать, что дадут списать, а на самом деле расскажут учителю о том, что у водящего нет домашнего задания.

Далее водящий возвращается в класс и начинает задавать различные вопросы, пытаясь определить, у кого можно списать задание, т. е. кто говорит правду.

«**Врунишка**». Выбирается один подросток. Ему необходимо рассказать группе, что он делал вчера вечером. Перед рассказом ведущий прикасается к его спине. Если он это делает один раз, подросток рассказывает о реально проведенном вечере. Если два – сочиняет правдоподобный рассказ. Подросткам нужно определить, говорит он правду или сочиняет.

## Занятие 11. Понимание причин поведения людей

**«Определи причину».** Учащимся предлагается высказать свои предположения о том, почему подростки любят различные телепередачи, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека».

**«Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».** Ведущий рассказывает учащимся о том, что нередко источником конфликтов становится непонимание людьми действительных причин поведения друг друга, поэтому необходимо учиться сообщать о них. Затем он просит подростков представить ситуацию.

Мама приходит к психологу с такой жалобой: «Сын часто лежит на диване без дела. Представляете, в ушах наушники, в руках мобильник. Телевизор работает, а глаза пустые, в кучку. Что делать?».

Подросткам предлагается определить возможные причины такого поведения подростка (устал, огорчился после ссоры с другом, не хочет приступать к выполнению трудного домашнего задания и др.).

Какие причины такого поведения видит мама (ленится, впустую проводит время и др.)? Как она обычно реагирует (ругает, кричит)?

**«Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли».** Ведущий говорит учащимся, что имеет смысл учиться сообщать о причинах своих желаний так, чтобы окружающие их понимали и принимали. Затем он предлагает им ситуации и просит закончить последние предложения, придумав конструктивный ответ героя.

Вечером мама говорит: «Пора идти в душ и ложиться спать. Завтра рано вставать». Сын отвечает: «Через 5 минут. Сейчас». Но спать не идет. Мама начинает сердиться. И тогда сын...

Перед днем рождения идет горячий спор. Дочь просит новый мобильник. Родители не соглашаются: «Зачем тебе, у тебя хороший». Дочь обижается и грубит. Родители укоряют ее за неблагодарность. И тогда дочь...

**«Как не делать ошибок в понимании».** Ведущий обсуждает с подростками, как минимизировать ошибки в понимании людей. Делают вывод, что для этого нужно опираться не только на интеллектуальные суждения, но и пытаться почувствовать себя на месте других.

**«Если я Ника».** Водящему нужно представить себя на месте одного из участников. Водящему задаются различные вопросы, на которые он отвечает из роли задуманного участника. Вопросы могут быть такие: «Что ты вчера вечером делал? Какое мороженое больше любишь?». После этого тот участник, из чьей роли давались ответы, оценивает их близость к реальности.

**«Где я нахожусь».** Класс делится на две команды. У каждой – свой водящий. Каждому водящему на спину прикрепляется лист бумаги, на котором написано название какого-то места школы (у каждого – свое): раздевалка, столовая, кабинет директора и др. Участники каждой команды по очереди без слов изображают эти места так, чтобы водящие об этом догадались. Побеждает та команда, чей водящий догадается первым.

## Занятие 12. Впечатление, которое мы производим

**«Первое впечатление».** Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

- Что такое первое впечатление о человеке?
- Насколько первое впечатление определяет дальнейшее суждение о человеке?

Подростки размышляют о том, на основании чего складывается первое впечатление. Делается вывод, что на первое впечатление влияют внешний вид и поведение. Затем обсуждается, что влияет на изменение первого впечатления, из чего складывается последующее (на него влияет оценка характера). На основании обсуждения в тетради делается запись:

«Первое впечатление – внешний вид и поведение. Последующее впечатление – черты характера».

Ведущий просит учащихся привести примеры изменения впечатления о человеке в результате более близкого знакомства с ним.

**«Как произвести впечатление».** Подростки обсуждают, как произвести хорошее впечатление.

На основании обсуждения делается запись в тетради:

«Пытаясь произвести хорошее впечатление, люди обычно стараются: а) сделать так, чтобы человек в их присутствии чувствовал себя комфортно; б) относиться к этому человеку с уважением; в) найти и отметить сходство во взглядах и мнениях; г) заняться саморекламой».

Подростки обсуждают эффективность каждого из вариантов. Важно прийти к выводу, что самореклама не всегда помогает добиться желаемого.

**«Впечатление в социальных сетях».** Ведущий предлагает подросткам подумать, как производить хорошее впечатление в социальных сетях. В частности, какой должна быть фотография на аватаре, как следует начинать беседу, как заканчивать, нужно ли использовать комплименты и т. д.

**«Приготовь обед».** Для игры нужны две пластиковые тарелки, ложки, вилки, трубочки. Соревнуются двое подростков. Перед каждым примерно в полутора метрах ставятся тарелки. Им необходимо забросить в них ложку, вилку и трубочку. Полный обед состоит из трех блюд – супа, второго, компота. Приготовит полный обед тот, кто забросит в свою миску все три предмета.

**«Куда устраиваюсь на работу».** Несколько подростков получают карточки с названиями различных предметов, соответствующих той или иной профессиональной сфере. Например: кассовый аппарат, полки, тележка для продуктов, колбаса, кефир, яблоки, стол, компьютер, аппарат для измерения давления, фонендоскоп и т. п. Подростки по очереди изображают свои предметы. Ведущий должен угадать, какую профессиональную сферу олицетворяют предметы, изображаемые участником.

### **Занятие 13. Из чего складывается впечатление о человеке**

**«Что нужно делать».** Подросткам предлагается подумать, что нужно делать, чтобы:

- повышать самооценку другого человека (*чаще хвалить*), свою самооценку (*отмечать свои удачи*);

- повышать самоуважение другого человека (*подчеркивать достоинства*), свое самоуважение (*вспоминать свои достоинства*);

- повышать у другого человека уверенность в себе (*говорить о том, чем он тебе помог*), повышать свою уверенность (*вспоминать свои заслуги*).

**«Что мы помним о человеке».** Ведущий рассказывает учащимся о том, что впечатления о человеке обычно запоминаются и сохраняются в течение определенного времени после окончания общения.

Чтобы ответить на вопрос «Из каких характеристик обычно состоят впечатления?», ведущий называет несколько имен ребят из класса. Остальным учащимся предлагает озвучить возникающие образы, сказать, что вспоминается в первую очередь.

На основании обсуждения делается вывод, что во впечатлении присутствуют и внешние характеристики (лицо, фигура, походка), и личные отношения, чувства к человеку. Впечатление может также включать личное представление о характере человека.

**Работа в тетради.** На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись.

Впечатление состоит из:

- моего восприятия внешности;
- моего отношения и чувств;
- моего описания характера человека.

Далее подростки слушают выдержки из сочинений и стараются выделить в них составные характеристики впечатлений.

*«Я хочу описать впечатление, производимое на меня очень интересным человеком – моей подругой Таней. Таня веселая и уверенная в себе девочка. Она очень любит смеяться и хихикать. Походка у нее задорная. У Тани красивые глаза: светло-голубые. А взгляд глубокий и пронзительный. Если она долго на кого-нибудь смотрит, то становится неловко. У нее белая кожа и черные кудрявые волосы. Моя подруга любит носить много блестящих заколок. Мне кажется, что она хочет этим выделиться, хотя ей это не нужно, так как у нее и так внешность яркая. Она очень хороший, сердечный человек, и с ней приятно общаться».*

(Даша)

*«Я хочу рассказать о Никите, потому что он похож на нескончаемый источник энергии. Энергия эта чистая и жизнерадостная. А когда она попадает в кого-нибудь, хочется творить и жить дальше. Это очень хорошо видно в его взгляде. Взгляд этот чистый, мягкий, полный хорошего настроения и жизнерадостности. Улыбка светлая и чистая. Голос у Никиты звонкий и задорный. Отличительная черта его характера – это то, что он все время находится в движении. Его постоянно посещают идеи: куда сходить и что сделать. Не всегда это получается хорошо, потому что он часто сначала делает, а потом думает. То же самое есть и у меня. А в целом можно сказать, что в каждом человеке есть отрицательные черты, но в Никите они перекрываются положительными. И это очень хорошо».*

(Коля)

**«Новый учитель».** Подросткам предлагается представить, что с классом стали работать новые учителя. Им нужно подумать и сказать, какие педагоги (с какими качествами) произведут на них лучшее первое впечатление.

**«Где происходит действие».** Несколько подростков получают карточки с названиями различных природных объектов. Например: море, утес, дерево, трава.

Подростки по очереди изображают свои предметы. А остальные пытаются угадать местность, в которой разворачивается действие какой-нибудь истории.

**«Резиночки».** Для игры нужны два кусочка жвачки (можно использовать жвачку для рук, канцелярскую жвачку либо обычную жевательную резинку, которую участникам нужно будет предварительно разжевать). Соревнуются две пары подростков, которым нужно проявить согласованность. Один из участников каждой пары растягивает жвачку и старается вытянуть из нее как можно более длинную резиночку. Потом он приглашает на помощь второго участника, и тот продолжает ее тянуть. Вместе они принимают решение, когда стоит остановиться, чтобы резинка не порвалась. Побеждает пара, изготовившая самую длинную резинку.

## Занятие 14. Что такое наблюдательная сензитивность

**«Кто изменил позу».** Выбирается водящий. Затем ведущий предлагает ребятам принять удобную позу и не двигаться. Водящий внимательно смотрит на группу, стараясь запомнить, кто в какой позе сидит, а потом выходит за дверь. Один из подростков меняет позу. Водящий возвращается в класс. Ему необходимо догадаться с трех попыток, кто изменил позу.

Игра проводится несколько раз. После чего ведущий предлагает обратить внимание на то, что одни быстро угадывали, другим это было трудновато. Делается вывод о том, что необходимо развивать такое умение, как наблюдательная сензитивность – способность наблюдать за другим человеком и запоминать его позу, движения, выражение лица, речь.

**«Кому необходима сензитивность».** Ведущий предлагает подумать, для каких профессий и почему необходима наблюдательная сензитивность. В частности, рассматриваются такие профессии, как врач, рекламный агент, учитель, руководитель. Затем обсуждается, чем может быть полезна наблюдательная сензитивность подросткам (например, может помочь незаметно списать на уроке).

**«Группа разделилась».** Водящий выходит за дверь. Ребята в это время делятся на две группы по какому-либо признаку (цвету волос, глаз, одежды и т. п.). Водящему необходимо определить этот признак.

**«Сыщики».** Подросткам предлагается незаметно от окружающих понаблюдать за одним из учеников класса, а также определить, кто наблюдает за ним самим. Ведущий раздает учащимся листочки бумаги с фамилиями участников и заданиями – например, понаблюдать за тем, что делает правая нога «объекта», его левая рука, какие движения осуществляются носом, ртом, как двигаются глаза и т. д.

**«Подойди к...».** Водящий становится около двери. Ведущий называет имя одного из учеников, который сидит далеко от двери. Водящий внимательно осматривает дорогу к нему. Затем ему завязывают глаза. Он должен дойти до указанного ученика, не задев парты и других учащихся.

## Занятие 15. Развиваем наблюдательную сензитивность

**«Чьи руки».** Водящий садится на стул в центре класса. Ему завязывают глаза. Руки он кладет на колени ладонями вверх. К нему подходит один из подростков и кладет на его ладони свои. Последнему необходимо догадаться, кто к нему подошел.

**«Сколько пальцев».** Выбирается пара водящих. По сигналу ведущего им нужно показать одинаковое количество пальцев на двух руках. Водящий считает, с какой попытки им удалось выполнить задание. Затем выбирается другая пара. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает та пара, которая добилась успеха за меньшее количество попыток.

**«Встаньте...».** Ведущий называет число. В ответ должно встать соответствующее количество участников.

**«Какие у него...».** Выбирается пара водящих. Они становятся спинами друг к другу. Ведущий по очереди задает каждому из них вопросы о деталях внешности партнера, например: какая у него обувь, какого цвета рубашка, какая заколка в волосах и т. п. Побеждает тот, кто даст больше правильных ответов.

**«Обложка учебника».** Ведущий берет какой-либо из учебников, по которым занимаются подростки, и поворачивает его обложкой к себе. Затем подростки по очереди начинают называть детали, которые есть на этой обложке, например, синие буквы в названии, рисунок дома и т. п. Повторяться нельзя. Тот, кто ошибется (ведущий смотрит на обложку и проверяет) или будет затрудняться с ответом, выбывает из игры. Выигравшими будут считаться те,

кто не выбыл на момент остановки игры. Игру останавливает ведущий, когда все детали будут названы. Потом можно взять другой учебник.

### **Тема 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба**

**Цель:** способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками.

#### **Занятие 16. Привлекательность человека**

**«Что привлекает в человеке».** Подростки обсуждают, какие характеристики привлекают их в других людях – взрослых, в том числе педагогах, и сверстниках.

На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись:

«Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов».

**«Какая привлекательность важнее».** Подростки обсуждают, какие из видов привлекательности являются для них наиболее важными. А какая привлекательность важнее для педагогов, родителей?

**«Качества привлекательного человека».** Ведущий записывает на доске следующие качества:

- обаяние;
- уверенность в себе;
- чувство юмора;
- умение вести беседу;
- знание популярных компьютерных игр;
- хорошая успеваемость;
- стильность;
- наличие большого количества друзей в социальных сетях.

Подростки обсуждают, насколько необходимы эти качества привлекательному человеку, и по желанию добавляют другие.

**«Кто пришел в гости».** Выбирается водящий – хозяин. Он выходит за дверь. Далее выбираются 3 гостя и их роли, которые могут быть самыми разными, например: слесарь-сантехник, президент, милиционер. Когда хозяин возвращается, они без слов пытаются показать свою роль. Четверка считается победившей, если в течение 3-х минут все роли будут угаданы. После этого приглашается следующая четверка. Можно устроить соревнования между четверками по скорости угадывания.

**«Путаница».** Для игры нужны два куска веревки, связанные друг с другом в одну (узел определяет серединку). Соревнуются две тройки подростков. По одному участнику из каждой тройки выходят из класса. В каждой из оставшихся пар один участник берет веревку (за свой конец) и начинает запутывать в нее подростка из противоположной тройки: предлагая ему присесть, переступить через веревку и т. п. Затем возвращаются водящие, которые находились за дверью, и стараются распутать своего партнера. Побеждает та команда, которая выполнит это задание первой.

**«Волшебное превращение».** Каждый участник получает карточку с именем одного из ребят. С этого момента получивший карточку превращается в указанного на ней одноклассника и начинает вести себя так, как он обычно ведет себя. Принимает его позу, делает его жесты. Ему можно задать вопросы, кроме совсем очевидных. Например, какой цвет тебе нравится. Водящему необходимо догадаться, кто в кого превратился.

## Занятие 17. Взаимность или обоюдная привлекательность

**«Взаимная симпатия».** Ведущий просит подростков подумать, почему одни люди нам симпатичны, а другие – нет. Делается вывод, что чаще всего мы симпатизируем тем, кому нравимся сами.

Ведущий предлагает подумать над тем, в чем выражается обоюдная симпатия. Затем говорит, что симпатия выражается в тех или иных невербальных сигналах, а также в словах.

В тетрадях делается запись, дополняемая устными примерами:

*«Знаки симпатии. Первые знаки – невербальные сигналы».*

Например, если женщина во время разговора с мужчиной сохраняет зрительный контакт, она ему симпатизирует.

Предлагается подумать, какие невербальные сигналы используют девочки и мальчики.

*«Следующие знаки – словесные позитивные оценки. Обычно они усиливают симпатию».*

Предлагается подумать, какие позитивные оценки другого человека используют подростки. Делается вывод, что подростки для выражения симпатии чаще всего используют невербальные сигналы.

**«Легко ли проявлять симпатию?».** Подростки размышляют над тем, каковы основные трудности в проявлении симпатии у подростков (неумение устанавливать зрительный контакт, сообщать о своих позитивных чувствах, отвечать на них, использование неадекватных средств привлечения внимания – агрессия, насмешки).

**«Действия симпатии».** Ведущий пишет на доске следующий текст.

*Проявляя симпатию, человек:*

- помогает, заботится;*
- стремится вместе проводить свободное время;*
- хочет переписываться в социальных сетях;*
- стремится выделиться чем-либо среди окружающих;*
- стремится поймать взгляд.*

Далее подростки обсуждают, насколько эти действия свидетельствуют о наличии симпатии. При желании озвучивают свои варианты.

**«На спине – на доске».** Выбираются две пары участников. Один из пары поворачивается лицом к доске и берет мел. Другой получает от ведущего простой рисунок (например, дом). Важно, чтобы сложность рисунков была примерно одинаковой. Участники, получившие рисунки, «изображают» их на спинах партнеров. Те в свою очередь пытаются повторить их на доске. Побеждает та пара, у которой рисунок на доске получился более похожим на исходный.

**«Оторви хвостик».** Выбирается пара подростков. Каждому за пояс засовывается бумажный хвостик длиной 30–40 см. По команде ведущего подростки стараются оторвать хвост партнера, сохранив при этом свой.

При повторении игры можно задействовать двух или трех участников с каждой стороны.

## Занятие 18. Дружба. Четыре модели общения

**«Модели общения».** Подростки обсуждают, влияет ли на общение представление о себе. Ведущий говорит о том, что у одних людей отношение к себе в целом позитивное, а у других – негативное, и это влияет на их взаимодействие с другими.

Затем обсуждается, как на общение влияет отношение к другим людям. Ведущий рассказывает, что всех людей можно условно разделить на две группы: одни – в целом принимающие других, другие – преимущественно отвергающие, негативно относящиеся к людям. Обсуждается, как это проявляется в поведении.

На основе предыдущего обсуждения ведущий рассказывает ребятам о четырех моделях общения. Основная информация записывается в тетрадь.

*Основные модели общения*

1. Позитивное представление о себе и принятие других. Этому соответствуют уверенное поведение, стремление к близости с другими.

2. Позитивное представление о себе и негативное – о других, отвержение их. Этому соответствуют избегание других, малообщительность, склонность к критике окружающих, высокомерие.

3. Негативное представление о себе, позитивное – о других. Этому соответствует озабоченное, неуверенное поведение. Человек с тревогой вступает в контакты и часто страдает при этом.

4. Негативное представление о себе и негативное – о других. Этому соответствуют избегание других, уход в свой внутренний мир, жизнь в мире фантазий, страхи.

Обсуждая основные модели общения, подростки делают вывод, что не все люди умеют дружить, но этому можно научиться.

**«Что для тебя значимо».** Подросткам дается лист бумаги с высказываниями, они вклеивают его в тетрадь. Им нужно про-ранжировать высказывания по степени значимости – цифрами 1, 2 и т. д.

*Настоящая дружба может длиться долгие годы.*

*Настоящий друг будет с тобой и в радости, и в горе.*

*Дружба – это не означает потакание друзьям во всем. Не делайте другим то, что не нравится вам самим. Дружба – это отношения равных.*

*Дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей.*

*Дружба должна «расти», а не стоять на месте.*

**«Дружба в социальных сетях».** Ведущий предлагает подумать над тем, зачем людям нужна дружба в социальных сетях. В частности, над тем, кому подростки чаще отправляют запрос о добавлении в друзья, кого принимают в друзья, а кому отказывают.

**«Три качества».** Каждый участник выделяет главное качество, которым должен обладать друг. Ведущий записывает названные качества на доске. Получается обобщенный портрет идеального друга для данного класса. Подростки определяют, какими качествами они обладают, а каких им недостает (вслух можно не говорить).

**«На приеме у психолога».** Проводится обсуждение подростковых высказываний, и из роли психолога их авторам предлагаются те или иные советы.

*«У меня много друзей. Я легко схожусь с ребятами и девчонками, умею слушать и сопереживать, могу дать дельный совет, я веселая, шучу, и это очень многим нравится – поэтому ко мне тянутся. Но ведь я тоже человек, и мне тоже надо кому-то иногда “поплакаться в жилетку”, но, к сожалению, нет такой подруги рядом, а я не могу рассказывать, как некоторые, направо и налево о своих проблемах. И иногда я чувствую себя ужасно одинокой, даже плачу. Как же мне быть?».*

*«До 5-го класса у меня было много друзей, у нас был очень большой и дружный класс. А потом наша семья переехала в другой город. Все лето я переживал, как же я пойду в новую школу? Когда я пришел в новый класс, ребята приняли меня хорошо, в классе были еще новенькие. Я немного успокоился. Но чувствую себя одиноко, так как не нашел себе настоящего друга, хотя прошел уже целый год».*

**«Кто больше знает».** Выбираются две пары подростков: в каждой паре должны быть мальчик и девочка. Пары поворачиваются друг к другу спинами. После этого участники по очереди называют какие-либо детали внешности или одежды соперников. Проигравшим счи-

тается тот, кто остановится первым и будет долго думать. По завершении игры можно потом обсудить, кому что было легче вспомнить: мальчикам – детали одежды мальчиков или девочек, и наоборот.

**«Сыщики».** Для игры потребуются 10 баночек из-под сметаны или непрозрачных пластиковых стаканчиков. Соревнуются двое подростков. Перед каждым ставятся 5 баночек (стаканчиков). Подростки выходят за дверь. Каждому под одну из баночек кладут маленький предмет (например, ластик). Подростки возвращаются и пытаются найти свой предмет за меньшее количество попыток.

## Занятие 19. Романтические отношения и влюбленность

**«Влюбленность и любовь».** Подросткам предлагаются для обсуждения два понятия – влюбленность и любовь. В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? Может ли девочка первой признаться мальчику в любви?

**«Как поступить».** Подросткам предлагается обсуждение следующих вопросов.

– Мальчику нравится девочка, и он приглашает ее на свой день рождения домой, где будут другие ребята и девочки. Но она не хочет идти. Как ей отказать ему так, чтобы он не обиделся?

– Мальчик хочет сидеть с девочкой за одной партой. Как ему сказать ей об этом?

– У девочки есть два билета на концерт популярной группы (варианты), и она хочет пойти на него с понравившимся мальчиком. Как ей поступить?

**«На приеме у психолога».** Подростки представляют себя психологами и разбираются в следующих ситуациях:

*«Я еще ни разу не танцевала с парнем медленный танец, а ведь мне уже 14 лет. Так обидно! Все мои подруги пользуются успехом, а я ничуть не хуже. Поздравила одного мальчика с Днем Святого Валентина, так он перестал смотреть на меня. Может, мне самой сделать первый шаг? Почему они такие нерешительные?».*

*«Мне уже 14. Я учился до этого года в обычной школе, а сейчас перешел в гимназию. У меня с ребятами все в порядке, нормальные парни, да и девчонки тоже. Я подружился с одним, у него уже есть девчонка, она учится в параллельном классе. Он говорит, что уже у многих есть девчонки, что это нормально. Я не очень решительный, просто так подойти не смогу. Да, вообще-то, и не знаю, надо ли мне сейчас с кем-то встречаться?».*

*«Подруги говорят, что мне нужно срочно учиться целоваться, а то опоздаю. А мне просто так не хочется. Что делать?».*

**«Спички».** Выбираются двое водящих. Они стоят в метре друг от друга. Каждому выдается стаканчик. Посередине между ними высыпают коробку спичек. По команде ведущего водящие начинают собирать спички и складывать в стаканчик, причем можно брать только по одной за раз. Выигрывает тот, кто соберет больше спичек.

**«Узнай свои качества».** Выбираются двое водящих. Им завязывают глаза и ставят лицом к доске. Ведущий заранее на цветных стикерах пишет хорошие качества и приклеивает эти стикеры к доске. По команде ведущего водящие на ощупь пытаются найти и снять стикеры. Выигравшим считается тот, кто соберет больше стикеров. Затем водящие читают вслух те хорошие качества, которые написаны на собранных стикерах.

## Занятие 20. Романтические отношения или влюбленность

**«Как поступить».** Подросткам предлагается обсуждение ситуаций.

*Девочка и мальчик переписываются по интернету. А в классе мальчик с девочкой даже не здороваются. Девочка хотела бы общаться и в классе. Как ей это сделать?»*

*Девочка в течение года поддерживает романтические отношения с мальчиком из другого города. Она к ним привыкла, они ей дороги. Когда она ссорится с мальчиком, то переживает и даже плачет. Мама советует ей эти отношения прекратить. Что ей делать?*

*Девочке нравится молодой человек, которому 19 лет. Мама не разрешает ей встречаться, потому что он намного ее старше. Что ей делать?*

*Мальчику нравится девочка из его класса. Но он не знает, нравится ли он ей. Как ему это узнать?*

*Мальчик признался девочке в любви в социальной сети. Она ему отказала. Ему продолжать с ней общаться или перестать? А может быть, попробовать признаться еще раз?*

*Родителям мальчика не нравится девочка, с которой он встречается. Они говорят, что она плохо на него влияет. Что делать мальчику?*

**«Табу для родителей подростков».** Ведущий говорит о том, что нередко родители беспокоятся по поводу отношений подростка с противоположным полом и совершают не совсем правильные действия. Предлагает подумать и выбрать из трех таких действий самое неправильное:

- проверять вещи и карманы подростка;
- проверять его телефон (с кем разговаривает);
- проверять компьютер (что смотрит).

**«Сдуть неудачу».** Для игры необходимы 10 пластиковых стаканчиков (двух цветов – по 5 каждого цвета). Можно написать на них фломастером слово «неудача». Стаканчики расставляются на столе – по 5 на каждом конце. Выбираются двое водящих. Каждый из них подходит к своим стаканчикам и по команде ведущего пытается сдуть их со стола, стараясь за одно дуновение продвинуть стаканчик как можно ближе к краю. Водящие дуют по очереди. Игра заканчивается, когда один из водящих сдует все свои стаканчики. Затем проводится подсчет. За каждый сдутый стаканчик соперника снимается один балл, за сдутый свой – один начисляется. Побеждает тот, у кого в результате получится больше очков.

**«Роль на спине».** Выбирается два водящих. Каждому на спину прикрепляется лист бумаги, на котором написана какая-то роль (директор, повар, ученик и т. п.). Им необходимо постараться заглянуть за спину соперника и узнать его роль, при этом не дав ему узнать свою.

## **Тема 4. Взросление и изменение отношений с родителями**

**Цель:** помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями.

### **Занятие 21. Взросление и отношения с родителями**

**«Чувство взрослости».** Ведущий обращает внимание подростков на физические изменения, которые сопровождают процесс взросления. Спрашивает о том, какие внутренние изменения происходят в это время. Как правило, ребята называют изменение интересов, ценностей, круга общения. Ведущий предлагает обсудить, почему в это время меняются отношения с родителями. Делается вывод о том, что желание выразить появившееся чувство взрослости проявляется у подростков прежде всего в отношениях с родителями.

Затем ведущий пишет на доске следующее:

- *желание отстаивать свои права;*
- *осознание роста как прав, так и обязанностей;*
- *стремление делать то, что не разрешают родители;*
- *стремление осуществлять собственные выборы и принимать ответственность за них.*

Подростки обсуждают, какие из предложенных вариантов соответствуют чувству взрослости, и при желании добавляют свои.

**«Взаимное понимание или непонимание».** Ведущий говорит о том, что в период взросления возможно появление непонимания со стороны родителей. Впрочем, подростки также не всегда понимают взрослых.

Предлагается обсудить разные варианты незаконченных предложений.

*Родители понимают, что подростки...*

*Родители не понимают, что подростки... Подростки понимают, что родители...*

*Подростки не понимают, что родители...*

**«Мешочек с животными».** Для игры понадобятся непрозрачный мешочек и несколько маленьких пластмассовых фигурок животных. В мешочек кладут 5 фигурок. Выбираются двое водящих. Они по очереди опускают в мешочек руку и пытаются угадать, какие животные в нем спрятаны. Затем водящие записывают свои предположения на листочках или разворотах доски (чтобы не было видно, что пишет соперник). Выигрывает тот, кто угадал больше животных.

**«Собери команду».** Выбираются двое водящих. Они стоят лицом к классу и пытаются собрать свою команду, подмигнув кому-то из одноклассников. Все остальные следят за тем, кому подмигивают водящие, и пытаются схватить этих ребят, то есть не позволить им выбежать к водящему и вступить в его команду. Побеждает тот водящий, который за 2–3 минуты собрал большую команду.

## Занятие 22. Взросление и отношения с родителями

**«Взаимное доверие или недоверие».** Ведущий говорит о том, что в период взросления возможно появление недоверия к подросткам со стороны родителей. Впрочем, подростки также не всегда доверяют взрослым.

Предлагается обсудить разные варианты незаконченных предложений.

*Родители доверяют подросткам...*

*Родители не доверяют подросткам... Подростки доверяют родителям...*

*Подростки не доверяют родителям...*

**«Права и обязанности».** Ведущий просит подростков подумать, какие новые права они хотели бы иметь. Права записываются на доске, а затем ведущий просит вычеркнуть те из них, которые родители не хотят давать детям. Обсуждается, почему это происходит. После этого ведущий предлагает подумать над тем, какие новые обязанности они готовы взять на себя. Затем над тем, почему второй список (обязанностей) составлялся труднее, чем первый.

**«Конкурс разведчиков».** Водящий садится на стул лицом к классу и закрывает глаза. Один из участников по команде ведущего должен незаметно положить водящему на голову «гранату» – листочек (10 × 10 см). Водящему необходимо либо поймать руки разведчика, либо тут же почувствовать «гранату» и схватить ее. Балл получает либо участник, обнаруживший «гранату», либо тот, кому успешно удалось ее положить. Побеждает участник, набравший больше баллов.

**«Меткий стрелок».** В этой игре может участвовать несколько ребят. Перед каждым подростком примерно на расстоянии полутора метров в горизонтальный ряд расставляют 7 пластиковых стаканчиков в 5–7 см друг от друга. Каждому игроку выдается маленький мячик (типа теннисного). Подросткам нужно толкнуть мячик по полу так, чтобы опрокинуть или сдвинуть с места как можно больше стаканчиков.

## Занятие 23. Взросление и отношения с родителями

**«Роль родителей в жизни подростка».** Ведущий записывает на доске:

*Родители – это:*

- источник эмоциональной поддержки;
- источник материальной поддержки;
- источник жизненного опыта, мудрости;
- пример для подражания;
- ...

Подросткам предлагается проранжировать по 10-балльной шкале каждое утверждение. При необходимости можно добавить свои варианты.

**«Роль подростков в жизни родителей».** Ведущий записывает на доске:

*Подросток – это:*

- объект для воспитания;
- объект для вложения денег;
- друг;
- источник эмоциональной поддержки;
- ...

Подросткам предлагается проранжировать по 10-балльной шкале каждое утверждение. При необходимости можно добавить свои варианты.

**«Кто пронес телефон».** Ведущий предлагает подросткам представить ситуацию: педагогам стало известно, что один из трех учеников тайно пронес на экзамен телефон. Выбираются три участника, на которых «пало подозрение». Ведущий втайне от остальных выбирает того, кто «пронес телефон», и незаметно сообщает ему об этом (для этого можно раздать участникам одинаковые листочки – у двух ребят они будут пустыми, а третьему достанется листочек со словом «виновен»). Остальные учащиеся играют роль педагогов. Они задают этим ученикам различные вопросы, пытаясь узнать виновного. Все отказываются разными способами. После этого педагоги записывают на листочек свой вариант, и ведущий открывает истинного виновного. Победившими считаются те, кто угадал правильно. Можно обсудить, какие вопросы и ответы помогли участникам догадаться.

**«Слепой и поводырь».** Соревнуются две пары. Одному из участников каждой пары завязывают глаза. Участники с завязанными глазами становятся около двери. Ведущий называет учеников в классе, к которым им нужно подойти. На полу раскладываются различные предметы (ручки, пеналы и т. п.). Вторые участники пар дают своим партнерам указания: как им идти, чтобы не задеть разложенные предметы и других учеников. Ученик, задев что-то по дороге, возвращается на исходную позицию и начинает путь сначала. Побеждает та пара, в которой участник с завязанными глазами первым дойдет до указанного ученика.

## Занятие 24. Итоговое

На этом занятии в любой форме подводятся итоги курса.

## Восьмой класс

Основная линия развития в этот период – начало осознания ребятами своей новой, взрослой Я-концепции. К этому времени у большинства подростков уже сформировалось формально-логическое мышление. Новое мышление и возрастающие рефлексивные возможности заставляют их задумываться о себе, своих способностях, способах взаимодействия с окружающими. Поэтому важно, чтобы подростки имели возможность говорить о своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной для себя обстановке.

В восьмом классе дети становятся более уравновешенными, спокойными. Однако они по-прежнему достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне чаще всего это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, появляться суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные в основном на взрослых. Нередко у восьмиклассников обостряется проблема уверенности в себе.

Многие подростки в это время начинают серьезно задумываться о своем будущем, что может проявиться в повышении учебной мотивации. В то же время часть ребят эмоционально полностью уходит в подростковые компании, живет только настоящим. У них снижается интерес к школе и к общению с любыми взрослыми.

Взаимодействие с восьмиклассником эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

### Тема 1. Я-концепция и ее ключевые компоненты

**Цель:** содействовать расширению самосознания подростков.

#### Занятие 1. Я-концепция

**«Я-концепция».** Ведущий пишет на доске слова: *Я-концепция, бизнес-концепция*. Он предлагает подросткам объяснить значения этих слов – как они их понимают (представление о себе и представление о ходе ведения бизнеса). Затем найти между этими двумя понятиями общее. Делается вывод о том, что правильная Я-концепция является предпосылкой будущего жизненного успеха – так же, как правильная бизнес-концепция обеспечивает будущий финансовый успех.

**«Умственный мусор».** Ведущий и подростки обсуждают вопрос о том, какая Я-концепция помогает человеку жить (*реалистичная* – человек знает о своих реальных достоинствах, недостатках, способностях, поведенческих реакциях и т. п.), а какая мешает и в чем (*искаженная* – человек не видит каких-то своих особенностей или преувеличивает какую-либо часть представлений о себе). Затем ведущий говорит, что многие люди носят в себе много ошибочных идей, «мусора», который мешает им построить реалистичную Я-концепцию; приводит примеры ошибочных мнений: «Все люди должны хорошо ко мне относиться», «Пчелы никогда не должны жалить меня», «Учителя всегда должны относиться ко мне с пониманием», «Я должен получить такой телефон, какой хочу».

Дети должны подумать, что объединяет эти убеждения и почему они мешают человеку жить. В результате обсуждения делается вывод, который записывается в тетради:

*«Человек, стремящийся полностью подчинить мир своим желаниям, будет несчастлив, поскольку ставит перед собой недостижимые цели».*

**«Корзина для мусора».** Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины. Типичные убеждения могут быть такими:

*«Я должна во всем всегда быть первой».*

*«Если мне нравится девочка, она тоже должна обратить на меня внимание».*

*«У меня должна решаться любая задача».*

*«Я должна всегда хорошо выглядеть» и т. п.*

**«Общая деталь»** (К. Фопель). Ведущий выбирает нескольких подростков, имеющих какую-либо общую деталь (в одежде, причёске), и приглашает их к доске. Учащиеся должны догадаться, какая деталь их объединяет. Тот, кто догадывается первым, становится новым ведущим.

**«Общие руки»** (К. Фопель). Два участника соединяют ладони правых рук и образуют «общую руку». Далее они выполняют ею задания ведущего: погладить кого-то из учеников, принести книгу, открыть дверь, похлопать по плечу друг друга и т. п.

## Занятие 2. Самоуважение

**«Лишнее слово».** Учащиеся ищут лишнее слово: самоприказ, самоубеждение, самопринуждение, самоуважение. (*Самоуважение*, поскольку остальные слова – действия.)

**«Самоуважение».** Ведущий вводит понятие самоуважения как составляющую Я-концепции и предлагает обсудить вопросы:

*«Для чего необходимо самоуважение? От чего оно зависит? Как на него влияют другие люди? Что такое идеальное Я и как оно влияет на самоуважение?».*

На основе обсуждения делаются выводы, которые записываются в тетрадь:

*«Самоуважение формируется через:*

*а) сравнение себя с идеальным Я. Чем представление о себе ближе к идеальному Я, тем самоуважение выше;*

*б) сравнение себя с другими людьми. Сравнивая себя с людьми, которые в чем-то ему уступают, человек может повышать свое самоуважение. Нахождение среди людей, значительно превосходящих человека по значимым параметрам, может содействовать снижению самоуважения;*

*в) принадлежность к группе. Если человек принадлежит к успешной группе, то самоуважение может повышаться, и наоборот».*

**«Высказывания».** Ведущий пишет на доске высказывания, предлагает ребятам обсудить их и подумать, с какими можно согласиться и почему.

*«Если человек уважает себя, то уважает и других».*

*«Человека, который уважает себя, уважают другие».* *«Уважать себя – значит ставить себя выше других».*

*«Недостаток самоуважения приводит к тому, что человек стремится всем угодить».*

**«Умственный мусор».** Ведущий и дети собирают «умственный мусор» – суждения, понижающие самоуважение – и «выбрасывают его в корзину». Например:

*«Я никогда не буду такой умной и красивой, как моя мама».*

*«Мне не достичь таких успехов в жизни, каких достиг мой отец».* *«Наш класс – тупой, и я такая же».*

*«Мне никогда не получить столько внимания окружающих, сколько мне хочется».*

**«Самоуважение и внешность».** Дети обсуждают, зависит ли самоуважение от внешнего вида. Делается вывод, что важна не сама внешность, а удовлетворенность ею.

**«Повысь самоуважение».** Подросткам дается задание повысить самоуважение у героев следующих монологов. Чтобы помочь детям, ведущий может рассказать учащимся о феномене «воображаемой аудитории». Он заключается в том, что подросткам кажется, что за ними постоянно наблюдают и оценивают, как они говорят, что делают, во что одеты, как накрашены и т. п.

*«Я себе не очень-то нравлюсь. У меня вот эти прыщи ужасные, не знаю, что с ними делать. Да и волосы у меня никакие. Да вообще, ну что об этом говорить. Это грустная тема».*  
(Лена, 12 лет.)

*«Меня раздражают психологические советы типа: “поверь в себя”, “помоги себе сама” и т. д. Да невозможно это! Я себе не нравлюсь! У меня не получается что-то в себе переделать. У меня все не так, как хотелось бы, как надо, как принято. Я толстая, рожей не вышла, ноги кривые, глаза маленькие – в общем, ошибка природы».*  
(Светлана, 14 лет.)

*«Вы только посмотрите на мой нос. Он огромный!!! Ощущение такое, будто на лице, кроме него, ничего больше нет. А эти узкие, как щелочки, глаза! А эти жуткие кривые зубы – улыбнуться страшно, не то что смеяться. А это дикое количество прыщей на лице и на всем теле. Кошмар! И потом – я самая маленькая в классе. Мне все время кажется, что за спиной меня дразнят мелкотой. Поэтому у меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не захочет общаться со мной из-за моих недостатков».*  
(Вера, 13 лет.)

*«Мой внешний вид! Не могу на себя в зеркало смотреть. Как увижу эти жуткие прыщи, так плакать хочется. Мне даже лишний раз на улицу выходить не хочется. Мне кажется, что все на меня смотрят и смеются. Я даже на уроках отвечать не могу, чтобы лишний раз себя напоказ не выставлять. Вы говорите, что они потом пройдут. Что мне потом, если я сейчас себя уродиной чувствую. Я теперь стараюсь избегать прогулок вместе с одноклассниками. Мои подружки удивляются тому, что я редко хожу с ними, но я же не буду объяснять им, в чем причина».*  
(Соня, 14 лет.)

*«Одной из самых основных моих проблем является несоответствие внешнего вида тому, как бы мне на самом деле хотелось выглядеть. Этого мне не хватает, чтобы почувствовать себя уверенной. Это мешает мне раскрыть все свои потенциальные возможности, реализовать свои желания».*  
(Гульнара, 17 лет.)

*«Я стесняюсь того, что я толстая. Иду и иногда окружающих стесняюсь. Если смотрят на меня, мне кажется, что у меня что-то не так в одежде. У меня и с молодыми людьми поэтому не получается. Мне сначала нравится внешность человека, а потом уже он сам. А я им все рассказываю про себя, что я толстая, в чем-то неправильная, говорю про себя не очень хорошо».*  
(Марина, 17 лет.)

**«Слово на спине»** (К. Фопель). Ведущий выбирает две пары подростков. Одному из подростков в каждой паре предлагается карточка, на которой написано короткое знакомое всем слово, например: кот, стул, лужа. Подростки по одной «пишут» буквы этого слова на спине у партнера. Партнер угадывает, что «написано» у него на спине. Выигрывает та пара, в которой слово будет угадано раньше.

**«Коктейль движений»** (К. Фопель). Ведущий предлагает провести соревнование между подростками в парах (предварительно им завязывают глаза). Задания могут быть такими: а) одновременно подкрашивать глаза, кивать головой и качаться из стороны в сторону; б) одновременно писать правой рукой, левой гладить соседа и считать от 20 до 1; в) бежать, правой рукой гладить себя по голове, левой постукивать по носу. В упражнении принимают участие несколько пар по очереди. Выигрывает та пара, чьи действия будут более согласованными.

### Занятие 3. Самоконтроль

**«Самоконтроль».** Ведущий предлагает подросткам дать определение самоконтроля. На основании обсуждения делается запись в тетради:

*«Самоконтроль – это основанное на использовании воли умение владеть своим поведением, противостоять воздействиям внешней среды и своим желаниям».*

Дети обсуждают следующие вопросы:

– Как может проявляться самоконтроль на уроке, на перемене, дома, в других местах и ситуациях?

– Чем может мешать отсутствие самоконтроля?

– В каком возрасте ребенок еще не может проявлять самоконтроль?

– Когда появляется способность к самоконтролю?

– В каких профессиях необходим очень высокий самоконтроль?

**«Самоконтроль может мешать».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что самоконтроль не всегда полезен, и проводит сравнение с едой: известно, что человеку нужно определенное количество еды, чтобы жить. Если еды мало – он голодает. Слишком много – переедает и толстеет. Так же и с самоконтролем. Если самоконтроль слабый, то всем понятно, почему это осложняет жизнь. Ведущий предлагает подумать над тем, чем может мешать слишком сильный самоконтроль (недостаток спонтанности, несвобода в общении и т. п.).

**«Решите задачу».** Подростки решают психологические задачи. *Задача 1.* Какой человек – с низким или высоким самоконтролем – более подвержен воздействию физической привлекательности человека противоположного пола и чаще меняет половых партнеров? (*Человек с низким самоконтролем.*)

*Задача 2.* Где труднее проявить самоконтроль: в тесной классной комнате или просторном актовом зале? Количество окружающих людей одинаково в обоих помещениях. (*В классе. Тесное соседство с другими людьми усиливает возбуждение и снижает самоконтроль.*) Где еще можно наблюдать проявление данной психологической закономерности? (Например, *на стадионе.* Там скученность людей очень высока.)

**«Письмо на руке»** (К. Фопель). Ведущий выбирает пару подростков. Одному из них предлагается карточка, на которой написано короткое, известное всем слово, например: сок, снег, ложка. Он по одной пишет буквы своего слова на ладони у партнера, глаза которого завязаны. Последнему необходимо угадать, что ему написали. При повторении игры можно устроить соревнование между двумя парами подростков.

**«Секрет учителя»** (К. Фопель). Один из подростков выбирается на роль учителя и садится на стул перед классом. Учащиеся по очереди подходят к нему со своими просьбами. Учитель с некоторыми просьбами соглашается, а в некоторых – отказывает. Делает это он в

соответствии с правилом, которое написано у него на бумаге. Учащимся нужно догадаться, что является основанием для согласия на просьбу, то есть что написано у учителя на бумаге. Перед выполнением задания необходимо провести тренировку. Примерные правила:

- выполняется каждое третье желание;
- выполняется желание учеников в черных ботинках;
- выполняется желание, если произносится слово «пожалуйста».

## Занятие 4. Уверенность в себе

**«Уверенность в себе».** Ведущий делает на доске запись:

*«Уверенность в себе – это совокупность трех составляющих:*

- *вера в эффективность своих действий;*
- *ожидание позитивного результата от этих действий;*
- *оптимальная организация выполнения действий.*

*То есть я могу адекватно оценивать свои способности и верю в то, что способен их развить; могу эффективно действовать и верю в результат».*

Запись обсуждается. После этого ведущий дает учащимся следующую информацию (ее тоже можно записать на доске или в тетрадях):

*«В зависимости от сфер, в которых проявляется уверенность, можно выделить разные ее виды, например:*

- *учебная уверенность (я верю в свою способность учиться, в то, что могу эффективно учиться, т. е. обладаю необходимыми учебными навыками; верю в свой успех);*
- *телесная уверенность (я верю, что мое тело будет оставаться гармоничным и я могу о нем правильно позаботиться);*
- *гендерная уверенность (я верю, что я привлекателен и могу строить отношения);*
- *личностно-коммуникативная (я верю, что я интересен людям и могу легко с ними общаться);*
- *родительская (я верю, что я хорошо воспитываю своих детей, что они вырастут достойными людьми);*
- *профессиональная (я верю, что я хороший специалист и могу эффективно повышать свою квалификацию)».*

**«На что влияет уверенность в себе».** На доске записываются предложения. Подроски обсуждают их и размышляют, с какими высказываниями они могли бы согласиться.

*Уверенность в себе – залог будущей успешности.*

*Уверенность в себе поможет добиться прочных знаний.*

*Уверенный человек не может иметь недостатки. Ум без уверенности в себе работает вполсилы.*

*Уверенный человек никогда не совершает ошибок.*

**«Признаки неуверенности в себе».** Ведущий рассказывает учащимся о том, что неуверенность в себе имеет общие признаки, и предлагает учащимся заполнить таблицу, а затем каждому посчитать свои результаты. За ответ «всегда» начисляется 2 балла, «часто» – 1 балл, «никогда» – 0. Следует уточнить, что это примерные данные и ребята не обязаны рассказывать о своих результатах окружающим. Ведущий предлагает тем, у кого получилось в результате 8–10 баллов, задуматься о способах повышения уверенности в себе.

	<b>всегда</b>	<b>часто</b>	<b>никогда</b>
Обязательно стремлюсь к самому высокому результату (в учебе, спорте, внешности и т.п.)			
Испытываю страх, что желаемого результата не будет			
Очень сильно переживаю из-за негативного результата			
Для меня очень значимо мнение окружающих			
Я ленюсь, не люблю действовать			
Позволяю другим нарушать свои границы			

**«Способы повышения уверенности в себе».** Ведущий пишет на доске различные способы повышения уверенности в себе, предлагает ребятам задуматься об их эффективности, а также предложить свои варианты повышения уверенности:

- *знать свои достоинства;*
- *знать свои жизненные цели;*
- *уметь проигрывать;*
- *рассматривать ошибки как важный жизненный опыт;*
- ...

**«Ирландская дуэль»** (К. Фопель). Выбираются двое игроков. они кладут левые руки на спину ладонью наружу и вытягивают указательные пальцы правой руки вперед. В течение минуты подросткам необходимо указательным пальцем коснуться ладони левой руки другого игрока. Кто успеет сделать это первым, считается выигравшим.

**«Стащить журнал».** Выбираются двое водящих – «учитель» и «ученик». «Учитель» отворачивается к доске. «Ученик» стоит в конце класса. На стол кладется «журнал», который «ученик» должен стащить. «Ученик» передвигается, пока «учитель» стоит лицом к доске. Как только «учитель» оборачивается, «ученик» должен замереть на месте. Если «ученик» при этом продолжил движение, он считается проигравшим. Если он доберется до стола и стащит «журнал» – выигравшим.

## **Занятие 5. Пол как ключевой аспект Я**

**«Умственный мусор».** Подростки определяют, какое из трех утверждений можно отнести к «умственному мусору» и почему:

*Каждый должен любить меня. Люди могут любить меня.*

*Я могу быть привлекательным. Я должен все делать хорошо.*

*Я стараюсь все делать хорошо.*

*Я верю, что у меня будет получаться все лучше и лучше.*

**«Мужчины и женщины».** Ведущий рассказывает подросткам, что с двух лет ребенок четко знает, кто он – девочка или мальчик, – однако объяснить это еще не может, а с трех-четырёх лет дети начинают осваивать половые роли, то есть половые особенности поведения.

Затем ребята отвечают на вопрос: «Чем различается поведение мужчин и женщин?». В качестве примеров можно привести следующие ответы: «Женщины лучше понимают эмоции окружающих. Они также наиболее искусны в выражении эмоций без помощи слов. Мужчины более склонны соревноваться, доминировать, демонстрировать власть, чаще выступают инициаторами отношений с женщинами».

**«Если я...».** Ведущий предлагает подросткам закончить предложения:

*Если я мужчина, то для меня значимо во внешности... в характере... Если я женщина, то для меня значимо во внешности... в характере...*

После сравнения получившихся предложений делается вывод, что мужчины и женщины оценивают себя с различных позиций.

**«Отвечаем на вопросы».** Подростки обсуждают следующие вопросы:

– Какие характеристики человека как представителя определенного пола влияют на его самооценку? Одинаковые ли они у юношей и девушек (в 7–8 классе)? (У девушек – ощущение своей сексуальной привлекательности, у юношей – социальная успешность, то есть наличие высокого статуса среди значимых сверстников.) – Какие женские качества более привлекают мужчин? Какие качества нравятся в мужчинах женщинам?

– Представители какого пола более склонны к самораскрытию? Как это влияет на стрессоустойчивость? (Женщины. Поэтому они обладают повышенной стрессоустойчивостью.)

**«Превращаемся в числа»** (К. Фопель). Игра проводится в виде соревнования двух пар после некоторой тренировки. Каждой паре выдается карточка с двузначным числом. Подростки должны изобразить свое число классу так, чтобы ребята могли угадать его в течение минуты. После этого учащиеся другой пары показывают свое число. Та пара, чье число быстрее угадают, считается выигравшей.

**«Что изменилось».** Игра проводится в тройках. Три участника на несколько секунд становятся перед классом для того, чтобы остальные могли их внимательно рассмотреть. Затем они выходят за дверь и что-либо меняют во внешности одного из них (поднять воротник, переместить с пальца на палец колечко и т. п.). Затем возвращаются в класс. Оставшимся в классе нужно в течение минуты найти изменения. Если их не находят, тройка считается выигравшей.

## **Тема 2. Эмоциональный мир человека**

**Цель:** способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

### **Занятие 6. Психические состояния и их свойства**

**«Что такое состояние».** Подросткам предлагается подумать над вопросами:

– Почему всегда после тех или иных катастроф людям оказывают не только медицинскую, но и психологическую помощь?

– Почему в любой хорошей футбольной команде со спортсменами, помимо тренера, работает психолог?

После обсуждения делается вывод, что психолог работает над изменением состояния людей и что это необходимо для улучшения их настроения и повышения активности. Ведущий предлагает подросткам подумать над тем, что такое психическое состояние.

В конце обсуждения они приходят к выводу, что *психическое состояние* – это проявление человеческой психики, сопровождающееся как внутренними, так и внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, выражающееся чаще всего в эмоциях и окрашивающее всю психическую деятельность человека.

*Свойства состояний*: непрерывность (мы всегда пребываем в каком-нибудь состоянии), изменчивость, полярность (бывают приятные, положительные и неприятные, отрицательные состояния) и т. п. Возникающее состояние не заменяет предыдущее одномоментно, скачком. Состояния в большинстве случаев плавно перетекают друг в друга. Смешанные состояния, в которых сочетаются черты одновременно нескольких состояний, могут быть достаточно длительными.

**«Опиши состояние».** Подростки получают карточки с названиями состояний: *сосредоточенность, рассеянность, подъем, скука, апатия, возбуждение, монотонность, пресыщение, утомление, вдохновение*. Им нужно как можно точнее описать эти состояния.

**«Желательные и нежелательные состояния на уроке».** Ведущий записывает на доске несколько состояний и предлагает учащимся подумать, какие из них будут способствовать высокому результату в учебе (то есть желательны), а какие – нет.

*Сосредоточенность, увлеченность, апатия, решительность, упорство, робость, неуверенность, мобилизованность.*

Затем ведущий предлагает подумать, можно ли применить это деление состояний на желательные и нежелательные к спортсменам, врачам, менеджерам? Делается вывод о том, что для успеха в любой деятельности необходимо уметь вызывать у себя «желательные» состояния.

**«Вдохновение».** Подросткам предлагается несколько высказываний известных личностей о состоянии вдохновения. Например:

*«Вдохновение – гостья капризная и не любит посещать ленивых».*  
(П.И. Чайковский)

*«Вдохновение – движущая сила, которая присутствует в человеческой деятельности... Но она приводится в действие усилием».*  
(И.Ф. Стравинский)

*«Больше терпения! Не надейтесь на вдохновение. Вдохновения вообще не существует».*  
(Роден)

Ребята обсуждают, какое высказывание им ближе и почему. После этого они представляют себя известными личностями, которым нужно придумать высказывание о вдохновении. Придуманные фразы записываются в тетрадь.

**«Угадай строчку».** Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают известную всем строчку из стихотворения или песни и распределяют между собой слова (каждому по одному). Затем водящий входит, и по команде ведущего все хором произносят каждый свое слово. Водящему нужно угадать, какое стихотворение или песня были загаданы.

**«Любимый цвет, любимое блюдо...».** Учащиеся дают письменное описание своему любимому цвету, блюду, погоде.

Затем ведущий собирает листочки и зачитывает записи. Подростки пытаются определить авторство. Правильно угадавший участник получает балл. Выигрывает участник, набравший наибольшее количество баллов.

## Занятие 7. Напряжение

**«Что такое напряжение».** Ведущий предлагает подросткам назвать состояние, которое они испытывают при написании трудной контрольной, перед посещением зубного врача, демонстрацией маме дневника с двойкой. Делается вывод, что общим во всех ситуациях является состояние напряжения, которое ощущается как готовность к определенным действиям и переживаниям.

**«Виды напряжения».** Ведущий рассказывает о том, что для осуществления любой трудной деятельности (соревнование у спортсмена, полет в космос у космонавта, переговоры у бизнесмена, работа на уроке у ученика) требуется напряжение. Совместно с подростками определяются разные виды напряжения: физическое, эмоциональное, интеллектуальное; ожидания; напряжение, вызванное монотонностью либо частым переключением с одного на другое. Подростки вместе с ведущим называют ситуации, которые приводят к появлению разных видов напряжения.

Ведущий объясняет, что напряжение может быть недостаточным (из-за лени, усталости и т. п.) для того, чтобы добиться высокого результата, а может быть избыточным, также мешающим достижению высокого результата. При осуществлении особо важной деятельности (соревнования у спортсменов, контрольные работы у учеников), когда особенно важно достижение высокого результата, напряжение сильно возрастает, и в результате может возникнуть перенапряжение.

**«Две реакции на перенапряжение».** Ведущий рассказывает учащимся, что перенапряжение может вызывать две реакции – перевозбуждение и апатию.

При перевозбуждении могут наблюдаться острые вегетативные сдвиги (учащение пульса, потливость, ощущение слабости в ногах). Также могут ощущаться сильная нервозность, неуверенность, могут возникать неконтролируемые движения (схватить ручку, покрутить ее, постучать по парте и т. п.), торопливость, суетливость. На экзамене такой ученик хватается то за одно, то за другое задание, не рассчитывает время, делает много ошибок по невнимательности.

При апатии, наоборот, наблюдаются вялые, заторможенные движения, зевота, человек чувствует недостаток энергии для преодоления сложных ситуаций, ему трудно начать работу. На экзамене такой ученик долго не может сосредоточиться, по нескольку раз читает задание и в результате выполняет его недостаточно качественно.

Один и тот же ученик в разных ситуациях может ощущать и перевозбуждение, и апатию. Подростки обсуждают эту информацию и делают вывод о необходимости регуляции состояния, особенно в трудной ситуации.

**«Три толстяка».** Выбираются трое водящих. К их животам привязывают по воздушному шару. По полу рассыпаются спички. По команде ведущего «толстяки» начинают их собирать. Выигрывает тот, кто соберет больше спичек.

**«Испорченный телефон».** Выбираются четверо водящих. Трое выходят за дверь. Водящему, который остался в классе, ведущий дает задание изобразить что-либо, например, как он моет слона. В класс возвращается следующий водящий и смотрит, как первый выполняет полученное задание. Затем в класс заходит третий водящий. Второй водящий без слов передает ему сообщение первого – так, как он его понял. Затем возвращается четвертый и «получает» сообщение от третьего. В конце игры четвертый показывает полученное сообщение классу и рассказывает, что он изображал.

## Занятие 8. Приемы внешней регуляции состояния

**«Убеждение».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что все приемы регуляции состояния делятся на внешние (когда другой человек помогает изменить его) и внутренние

(когда те или иные действия производит сам человек). Одним из эффективных приемов внешней регуляции является убеждение. Ведущий приводит пример убеждения, затем предлагает подросткам самим придумать примеры убеждений и разыграть их.

– В прошлом году все ученики вашей школы сдали ГИА?

– Да.

– Их готовили те же учителя, значит, и ты сдашь.

**«Внушение».** Ведущий рассказывает подросткам о внушении – способе изменения поведения человека с помощью эмоционально окрашенных слов, без опоры на его сознание. Ребята обсуждают, как внушение используется в рекламе, медицине (для снижения боли), в бизнес-коллективах (для повышения мотивации к работе), в спорте (для улучшения результатов). Можно рассказать о гипнабельности – подверженности внушению (гипнотическому воздействию). Есть мнение, что внушению поддаются и животные. Обычно гипнозом занимаются специально обученные люди, но в игровой ситуации можно предложить желающим подросткам по очереди произносить классу фразы: «Вы спокойны», «Вы будете успешны», «Вам хорошо». После чего предложить классу определить того подростка, у которого эти фразы звучали наиболее убедительно.

**«Узнай товарища».** Водящий с завязанными глазами сидит на стуле перед классом. К нему подходит один из участников, и водящий на ощупь пытается узнать его, прикасаясь только тыльными сторонами ладоней. Разговаривать запрещается.

**«Холодно-горячо».** Соревнуются двое подростков. Они выходят за дверь. Класс делится на две половины и договаривается между собой, какая половина какому водящему будет помогать. Все вместе прячут в комнате маленький предмет. Затем водящие возвращаются и пытаются найти этот предмет, ориентируясь на подсказки «холодно-горячо» от «своей половины класса». Побеждает тот подросток, который сумеет разобраться, кто подсказывает ему правильно, и найдет предмет первым.

## Занятие 9. Приемы внутренней регуляции состояния

**«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц».** Ведущий рассказывает подросткам, что мимика человека очень чувствительна к его эмоциональному состоянию, именно поэтому мимические мышцы называют «психической мускулатурой». Чем сильнее переживания человека, тем более выражены они в мимике.

Эмоциональное напряжение ученика может привести к появлению зажимов в области лица. Поэтому необходимо учиться чувствовать появление зажимов. А затем расслаблять их. Поскольку главные зажимы появляются вокруг рта, с него и надо начинать, а точнее, с зубов. Почувствовать, не сжаты ли зубы, расслабить их. А затем расслабить губы, глаза, щеки.

**«Улыбка».** Ведущий просит подростков улыбнуться как можно шире, показать зубы.

**«Царевна Несмеяна».** Один из участников играет роль Несмеяны. Ему нельзя улыбаться. Остальные по очереди стараются его рассмешить.

**«Контроль и регуляция мышечной системы».** Ведущий рассказывает подросткам, что напряжение может появиться не только в мышцах лица, но в различных мышцах тела. На экзамене напряжение чаще всего появляется в руках.

Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психического возбуждения.

Контроль за регуляцией мышечной системы осуществляется двумя основными способами:

– чередование напряжения и расслабления;

– самомассаж.

Овладение саморасслаблением базируется на сопоставлении ощущений в ситуациях, когда мышца находится в напряженном состоянии и в расслабленном. Каждое упражнение состоит из 2 фаз:

- напряжение (после глубокого вдоха);
- резкое расслабление (после выдоха).

Задача заключается в осознании и запоминании состояния расслабленной мышцы, которое в дальнейшем легко вызывается.

**«Пальчиковая гимнастика».** Ведущий предлагает подросткам сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Внутри кулака можно положить шарик для усиления эффекта. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимать с усилием кулак. Затем, ослабля хватку, сделать вдох.

**«Точечный массаж».** Ведущий предлагает подросткам помассировать (до 10 раз) указательными пальцами обеих рук точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**«Контроль и регуляция темпа движений и речи».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться и общим двигательным возбуждением, которое чаще всего выражается в ускорении привычного темпа движений и речи. Ученик суетится, беспричинно торопится, боясь опоздать, безо всяких на то оснований. Изменение темпа движения и речи будет способствовать снятию возбуждения и расслаблению.

Для того чтобы успешно контролировать и регулировать психическое состояние, существуют разнообразные упражнения.

Общие принципы упражнений:

- тренировать плавность и медлительность движений в различных эмоциональных состояниях (например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, писать, говорить и пр.);
- использовать чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпов действий. Например, 2–3 минуты делать все замедленно и плавно, потом 1–2 минуты – быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность. Затем опять медленно и т. д.

При этом важно помнить и о ритмических характеристиках движений и речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать эмоциональное состояние.

**«Имя».** Указательными пальцами обеих рук нужно написать в воздухе свое имя медленно, отчество – быстро, фамилию – медленно. Все участники могут работать одновременно.

**«Имена ребят».** Каждый участник выбирает имя одного из ребят, затем все участники по очереди произносят задуманное имя, чередуя темп (быстро-медленно).

**«Наша Таня».** Для этого упражнения понадобится пластилин. Необходимо читать стихотворение: «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч» и лепить цветок. Нужно успеть слепить цветок до окончания стихотворения, при этом останавливаться или замедлять темп чтения нельзя. Все участники могут работать одновременно.

**«Иван-царевич и Кощей».** Ведущий предлагает одному из подростков играть роль Ивана-царевича, который ищет свою жену. Другому – роль Кощея, который ее заколдовал и хочет обмануть Ивана. Также ведущий выбирает трех девочек, одна из которых – жена Ивана-царевича. Незаметно от Кощея она пытается дать какой-то знак мужу – подмигнуть, почесать нос и т. п. Задача Ивана – увидеть знак и быстро схватить жену. Задача Кощея – ее не пустить. Побеждает тот, кто увидит знак жены первым и быстрее среагирует.

## Занятие 10. Приемы саморегуляции

**«Специальные дыхательные упражнения».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что специальным образом организованное дыхание приводит к снижению напряжения. Часто используется *ритмичное* дыхание, т. е. дыхание со счетом, который помогает держать определенный ритм, сохраняя одинаковый темп вдоха и выдоха.

Выделяют мобилизирующее и успокаивающее дыхание. *Успокаивающим* считают дыхание с коротким вдохом и длинным выдохом, а также последующей задержкой. *Мобилизирующим* считают такое дыхание: вдох средней величины, небольшая задержка, затем резкий выдох.

На экзамене лучше использовать ритмичное или успокаивающее дыхание.

**«Часы».** Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

**«Шарик».** Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).

**«Пар».** В холодную погоду видно, как изо рта выходит пар в виде шарика. Нужно вдохнуть воздух, а затем резко выдохнуть его, чтобы облако пара получилось больше.

**«Мыльные пузыри».** Нужно постараться надуть как можно больший мыльный пузырь.

**«Ватка».** Нужно подбросить в воздух маленький кусочек ватки и, дуя на него, как можно дольше удерживать в воздухе. Можно устроить соревнование – кто дольше удержит ватку.

**«Визуализация».** Ведущий рассказывает подросткам, что одним из приемов саморегуляции состояния является созерцание приятных, спокойных мысленных картин для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое сознанием, на все тело. Можно представлять себя гуляющим в лесу, купающимся в море, катающимся на скутере и т. п. Когда приятная картина представлена, можно ее «эмоционально зарядить», используя различные вопросы, например:

- Какая погода на картине?
- Кто там присутствует?
- Какие цвета преобладают?
- Какие звуки можно услышать?
- Какие запахи можно почувствовать?
- Кого можно пригласить в вашу картину?

Можно также использовать визуализацию позитивных абстрактных понятий, например, «удача», «победа» и т. д.

**«Имя».** Ведущий предлагает каждому подумать, с какой картиной можно ассоциировать его имя. Это может быть пейзаж, растение, животное, музыкальный инструмент или что-либо еще. Ребята рассматривают свои картины и при желании рассказывают о них группе.

**«Самовнушение».** Ведущий рассказывает подросткам о самовнушении.

Самовнушение (аутосуггестия) – это процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личности. «Отцом» современной теории самовнушения по праву считается Эмиль Куэ. Он первым обратил внимание на то, что люди, которые верят в свое излечение, выздоравливают легче и быстрее, да и лекарства помогают им лучше. Речь идет о позитивном самовнушении. Однако чаще мы встречаемся с неосознанным негативным самовнушением, когда, однажды ошибившись или попав в неприятную историю, ученик ожидает повторения негативного опыта.

Поэтому необходимо регулярно заниматься позитивным самовнушением, используя нижеприведенные фразы или подобные им:

- «Я верю в себя. Я верю, что смогу сдать экзамен так, как хочу»;
- «Я верю, что моя цель достижима»;

– «С каждым днем моя жизнь становится все лучше и лучше».

**«Хранители клада».** Соревнуются две пары подростков. Участникам первой пары на шею вешаются маленькие колокольчики. Они встают у одной из стен класса. Около другой стены кладут «клад» – любой предмет.

Участникам второй пары завязывают глаза. Они – хранители клада. Участникам первой пары нужно тихо пройти мимо хранителей (держат колокольчик руками нельзя) и добраться до клада. Цель хранителей – поймать воришек.

## Занятие 11. Настроение

**«Что такое настроение».** Ведущий говорит, что каждый из нас иногда произносит фразу: «У меня сегодня хорошее (или плохое) настроение», и предлагает подросткам подумать, что такое настроение и как оно связано с состоянием. Ребята по желанию высказываются.

В результате общего обсуждения делается вывод, который записывается в тетрадь:

*«Настроение – это продолжительное, устойчивое состояние умеренной или слабой интенсивности, которое проявляется в виде положительного или отрицательного эмоционального фона жизни человека.»*

*Доминирующее (преобладающее у человека) настроение может определять непосредственные эмоциональные реакции человека на отдельные события (т. е. текущие состояния)».*

**«Каким бывает настроение».** Подросткам предлагается придумать как можно больше слов для характеристики настроения и записать их в тетрадь. Например, настроение может быть: меланхоличное, веселое, капризное и т. д.

**«От чего может испортиться настроение у подростков».** Ведущий записывает на доске возможные причины ухудшения настроения у подростков. Затем предлагает ребятам выбрать три самые главные или дописать свои варианты. Причины:

- получил «двойку»;
- не разрешили играть в компьютерные игры;
- не разрешили пойти гулять;
- забрали в наказание телефон;
- обидела подруга (друг);
- получил грубое сообщение;
- учитель разговаривал, как с маленьким;
- ...

**«Как подростку улучшить настроение».** Ведущий записывает на доске способы улучшения настроения у подростков. Затем предлагает ребятам выбрать три самых действенных или добавить свои варианты. Способы:

- послушать музыку;
- поиграть в игру;
- пообщаться в сети;
- погладить кошку;
- съесть что-то вкусное;
- почитать интересную книгу;
- посмотреть фильм;
- ...

**«Квадратики».** Соревнуются две четверки подростков. В каждой из них ребята становятся квадратом и кончиками указательных пальцев удерживают четыре карандаша (правая рука держит один карандаш вместе с левой рукой правого соседа, а левая рука – другой карандаш с правой рукой левого соседа). Ведущий просит четверки совершать те или иные действия,

например, сделать шаг внутрь квадрата, наружу, немного присесть и т. д. Побеждает та четверка, которая дольше удержит свои карандаши.

**«Змейка».** Соревнуются две четверки подростков. С помощью двух веревок на полу делается извилистый коридор. Подростки становятся паровозиком. Всем подросткам, кроме последнего, завязывают глаза. После этого каждый паровозик по очереди должен пройти коридор так, чтобы участники не наступили на веревки. Последний участник выступает проводником.

## Занятие 12. Настроение и активность человека

**«Как влияет настроение на...».** Подросткам предлагается подумать, как влияет различное настроение, например, радостное или апатичное, на оценку событий, других людей, самого себя, на активность деятельности. Делаются следующие выводы:

*«Радостное настроение приводит к позитивной оценке событий. Положительная оценка людей повышает уверенность в себе, вызывает стремление действовать, а следовательно, обеспечивает высокую активность человека»;*

*«Грустное настроение приводит к негативной оценке событий, вызывает настороженное отношение к окружающим, снижает уверенность в себе, а значит, является предпосылкой для низкой активности».*

**«Влияние настроения на поведение».** Ведущий просит учащихся подумать, как быть, если у человека плохое настроение? Значит ли это, что нужно освободить его от работы, давать, например, больничный, в котором в графе «диагноз» будет написано: «Плохое настроение»?

Делается вывод, что некоторые люди действительно являются жертвами своего настроения и становятся при этом совершенно бездеятельными. Другие умеют контролировать свое поведение и при плохом настроении, вызванном неприятностью, могут успешно работать над собой. Можно попросить подростков рассказать, кто из них умеет справляться со своим настроением и как он это делает.

**«Нужно ли скрывать свое настроение».** Ведущий говорит о том, что у разных людей настроение проявляется по-разному. У одних людей оно «написано на лице». А другие могут так маскировать свое настроение, что о нем трудно догадаться по их внешнему виду. Предлагает подумать, какой вариант предпочтительнее. Делается вывод, что нужно уметь контролировать внешние проявления своего настроения, однако не следует притворяться, важно оставаться искренним.

**«В окно заглянул директор».** Подросткам предлагается представить, что в окно заглянул директор школы и жестами передал им свою просьбу. Чтобы просьбу выполнить, надо ее понять. Выбирается водящий-директор. Ведущий дает ему карточку с просьбой директора. Он изображает ее классу. Выигравшим считается тот, кто первым угадает просьбу директора. Просьбы могут быть такими: принести из учительской журнал, принести из столовой пирожок, попросить завуча выйти на улицу и т. п.

**«Наши сотрудники».** Соревнуются две пары подростков. Один из участников пары без слов пытается изобразить педагога или другого сотрудника школы (ведущий предварительно выдает ему карточку с именем). Другому необходимо догадаться, кого изображает его партнер. Побеждает та пара, в которой партнер первым сумеет определить загадываемого сотрудника.

## Занятие 13. Возрастной аспект состояний: состояния подростков

**«Типичные состояния подростков».** Ведущий рассказывает о том, что в подростковом возрасте происходит гормональная перестройка, влияющая на состояние человека. Потом записывает на доске названия состояний: бурная радость, несобранность, раздражитель-

ность, недовольство окружающими, сосредоточенность, неуверенность, нетерпимость, вспыльчивость, максимализм.

Подросткам нужно выбрать и записать в тетрадь те состояния, которые, по их мнению, типичны для подростков. Записи обсуждаются.

**«Расшифруй состояния».** Ведущий предлагает представить, что в гости пришел человек, ничего не знающий о подростках, и ему нужно расшифровать (объяснить) следующие состояния: «все в штыхы», «меня не понимают», «я сам знаю», «со мной ничего не случится», «мне это не вредно». Ребята по желанию предлагают свои объяснения.

**«Кто что ест».** Несколько подростков получают карточки с названиями различных блюд, например: котлета, антрекот, гуляш, омлет. Им нужно показать, как они едят эти блюда, а остальным – догадаться, что «ест» каждый из них.

**«Собери свою команду».** Выбираются двое водящих. Каждому из них выдается карточка с названием его роли. Например, игрокам достаются роли муравья и божьей коровки. Еще десять подростков получают такие же карточки (пять человек получают карточки с названием роли первого водящего и пять – с названием роли второго). Водящие без слов изображают свою роль, а подростки, получившие карточки, пытаются понять, к чьей команде они принадлежат. Приняв решение, ребята выходят каждый к своему водящему. Побеждает тот водящий, который соберет свою команду максимально быстро и правильно.

**«Доведи друга».** Соревнуются две пары. Одному из участников пары завязывают глаза и раскручивают. На одинаковом расстоянии от участников кладут по одному предмету (каждому – свой предмет). Участникам с завязанными глазами нужно найти эти предметы, опираясь на указания вторых участников пары. Ребята могут двигаться только назад и вперед приставным шагом, вбок – шагами шириной со ступню. Указания им будут даваться противоположные, например, вместо «два шага вперед» – «два шага назад». Или «протяни руки вверх» – «протяни руки вниз». Побеждает та пара, водящий которой первым найдет предмет.

## Занятие 14. Стресс

**«Что такое стресс».** Подросткам предлагается найти слово, которым можно описать все эти ситуации:

- «двойка» по математике;
- поздно пришел, ругают родители;
- поссорился с другом;
- сломался компьютер;
- потерял телефон.

Делается вывод, что такие ситуации можно объединить словом «стресс» (стрессовые ситуации). Учащиеся предлагают свои определения понятия «стресс», затем делают запись в тетради:

*«Стресс – реакция организма на внешние требования, не соответствующие внутренним возможностям».*

**«Чем полезен стресс».** Подростки размышляют над тем, чем может быть полезен стресс (добавляет интереса к жизни, помогает находить в себе новые силы и возможности, то есть способствует развитию).

**«Чем может быть вреден стресс».** Подростки обсуждают, чем может быть вреден стресс (слишком сильный стресс приводит к нежелательным эмоциональным и поведенческим реакциям).

Совместно с подростками обсуждается, какие нежелательные эффекты могут возникнуть в результате стресса. Делается запись в тетради:

*«Эмоциональные эффекты: возрастание напряжения, тревожности, враждебности, мнительности, депрессивности, падение самооценки.»*

*Интеллектуальные эффекты: ухудшение памяти, внимания, замедление мышления, увеличение числа ошибок.»*

*Поведенческие эффекты: усиление нерешительности, снижение заинтересованности, нарушения сна, появление странностей в поведении.»*

**«Узнай товарища».** Водящий с завязанными глазами сидит на стуле перед классом. К нему подходит один из участников, и водящий пытается узнать его, обводя контур его тела свернутой в трубку газетой или мягкой игрушкой.

**«Кто что пьет».** Несколько подростков получают карточки с названиями различных напитков, например: чай, кока-кола, касторка, лимонный сок. Им нужно изобразить, как они пьют эти напитки, а остальным – догадаться, что «пьет» каждый из них.

## Занятие 15. Стресс и стрессоустойчивость

**«Что такое стрессоустойчивость».** Ведущий предлагает подросткам вспомнить, какие районы называют сейсмоопасными и какие существуют требования к жилищам в таких районах (повышенная устойчивость или сеймоустойчивость). Так и людям, часто пребывающим в условиях стресса, необходимо иметь к нему устойчивость (стрессоустойчивость). Ведущий объясняет, что стрессоустойчивость – это способность адекватно реагировать на стресс и уметь действовать в любой ситуации. Подростки с помощью ведущего определяют профессии, требующие повышенной стрессоустойчивости (военный, хирург, профессиональный спортсмен и т. п.).

**«Фундамент стрессоустойчивости».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что для сейсмоустойчивости дома необходим глубокий и крепкий фундамент. А «фундаментом» стрессоустойчивости человека является знание им своих ресурсов – качеств, которые помогут преодолеть стрессовую ситуацию.

*Далее на доске он записывает следующие качества:*

- веселый;*
- свободолюбивый;*
- динамичный;*
- инициативный;*
- неунывающий;*
- искренний;*
- находчивый;*
- ...*

Ведущий предлагает подчеркнуть те качества, которые свойственны большинству ребят в классе, и дописать другие варианты. Делается вывод о том, что у большинства присутствует много качеств, которые помогут преодолеть стресс.

**«“Крыша” стрессоустойчивости».** Ведущий рассказывает подросткам о том, что «крышей» стрессоустойчивости можно назвать способность человека позитивно воспринимать будущее. Именно это заставляет человека действовать, искать разные способы преодоления стресса.

**«Словесная дуэль».** Соревнуются двое подростков. Им необходимо по очереди быстро заканчивать предложение «В будущем я...», описывая свои будущие достижения. Тот, кто остановится или запнется, считается проигравшим. Затем игра повторяется с другими водящими.

**«Шапка-невидимка».** Соревнуются двое подростков. На головы они ставят пластиковые стаканчики – шапки-невидимки. Им необходимо как можно быстрее перейти от одной

стены класса к другой, не уронив при этом стаканчик. Если он падает, игроки возвращаются к исходной позиции и начинают сначала. При повторении игры можно увеличить количество игроков до трех или четырех человек.

**«Золушка».** Соревнуются два мальчика. Они выходят за дверь. В классе выбирается девочка-Золушка. Ее нога в обуви обводится на двух листах А4. Затем входят водящие мальчики. Они получают по листу бумаги с обведенной ногой и пытаются как можно быстрее найти загаданную Золушку. Предлагать девочкам ставить ноги на лист, «примеривая», нельзя.

### **Тема 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией**

**Цель:** помочь учащимся узнать свои психофизиологические особенности и их ресурсы и ограничения в работе с информацией.

#### **Занятие 16. Способы восприятия информации**

**«Способы восприятия информации».** Ведущий рассказывает ребятам о разных способах получения информации. Наиболее важными являются три: зрение, слух и ощущения. Их обычно называют визуальным, аудиальным и кинестетическим способами.

Если ведущий способ восприятия информации визуальный – у человека выражена способность воспринимать информацию с помощью зрения. Ученик будет легко воспринимать информацию, представленную в виде графиков, схем или же сопровождаемую словами «посмотрим, представим». Аудиальный способ восприятия информации связан со слухом. Используются слова «послушай, давай обсудим». Ученики с кинестетическим способом оптимальнее получают информацию при помощи движений, органов чувств. Для хорошего усвоения материала такому ученику надо потрогать, разобрать, сложить – то есть произвести какие-то действия... Любой человек умеет пользоваться каждым из выделенных способов, но при этом имеет свой, самый «любимый» и наиболее легкий. Интересно, что, и передавая информацию другому, человек будет использовать этот же способ. Получается, что способ восприятия и способ передачи знаний у одного человека совпадают.

Однако есть учащиеся, у которых хорошо развит только один способ восприятия, остальные же слишком трудны для использования. Такие ребята могут не усваивать информацию на уроке и производить впечатление забывчивых в случае, если их способ получения информации не совпадает со способом подачи его учителем, который, как и всякий человек, имеет свой предпочитаемый способ.

**«Определи свой ведущий способ восприятия».** Психолог предлагает подросткам определить свой способ восприятия информации. Для этого они отвечают на вопросы из таблицы.

<i>Чтобы разобраться в незнакомой обстановке, я обычно...</i>	смотрю вокруг	слушаю людей	полагаюсь на внутренние ощущения
<i>Чтобы лучше усвоить материал, я...</i>	смотрю на текст, подчеркиваю, делаю схемы	проговариваю вслух	записываю прочитанное
<i>В человеке мне важны...</i>	внешний вид	звучание голоса	эмоциональность
<i>Когда я жду гостей, то...</i>	украшаю комнату	подбираю хорошую музыку	готовлю игры, приколы
<i>Мне нравятся педагоги, которые...</i>	часто показывают презентации	интересно рассказывают	показывают опыты, рассказывают истории из жизни
<i>На уроке мне трудно...</i>	долго слушать учителя и не отвлекаться	молчать	сидеть смирно и не выполнять действий руками

Если преобладают ответы из второй колонки, то человека можно назвать *визуалом*, третьей колонки – *аудиалом*, четвертой – *кинестетиком*. Если есть ответы из всех колонок, то у человека развиты все способы получения информации.

**«Определи способ друга».** Подростки по очереди пытаются угадать ведущий способ восприятия друг друга.

**«Кто что любит».** Ведущий предлагает подросткам подумать, какие любимые занятия могут быть у аудиалов (слушать музыку, разговаривать по телефону и т. п.), визуалов (рассматривать картины, смотреть фильмы), кинестетиков (делать что-то руками, заниматься спортом).

**«Что трудно на уроке».** Ведущий предлагает подросткам подумать, что трудно будет на уроке делать аудиалам (сидеть молча, не болтать), визуалам (воспринимать информацию на слух без зрительных опор), кинестетикам (сидеть спокойно, ничего не теревить, не рисовать).

**«Меткие стрелки».** Соревнуются двое подростков. Каждому выдается трубочка от сока и десять рисинок. Задача – подуть на свои рисинки так, чтобы они переместились вперед. Побеждает тот, чьи рисинки окажутся дальше всех.

**«Носороги».** Соревнуются двое подростков. Для игры необходимы два шарика, которые привязывают к спинам подростков. Также две канцелярские кнопки, которые протыкают кусочки лейкопластыря. Эти кусочки приклеивают к лбам подростков. По команде ведущего они пытаются проткнуть кнопкой шарики друг друга. Побеждает тот, кто сделает это первым.

## Занятие 17. Способы переработки информации

**«Способы переработки информации».** Ведущий рассказывает подросткам, что при осуществлении любой психической функции (чтении, счете и т. п.) задействованы оба полушария головного мозга, причем каждое выполняет свою роль. У человека может доминировать (т. е. действовать более активно, чем другое) одно полушарие, а могут примерно одинаково функционировать оба. Человека с доминированием левого полушария условно можно назвать левополушарным, с доминированием правого – правополушарным, без доминантного полушария – амбидекстром («командуют» оба полушария).

Переработка информации и мышление у левополушарных и правополушарных людей осуществляется по-разному. Левополушарные опираются на логику. Они мыслят последовательно. Правополушарные – на образы, эмоции, интуицию. Такие люди мыслят целостными образами.

Каждый способ переработки информации имеет свои ресурсы и трудности. Левополушарные учащиеся хорошо мыслят логически, но могут затрудняться при выполнении творческих заданий. Правополушарные учащиеся не любят абстрактные задания, заучивание определений понятий. У них могут наблюдаться трудности с пространственной организацией (право-лево, верх-низ) и действиями, требующими этих умений, например, чтение географической карты. Кроме того, из-за высокой эмоциональности они будут остро переживать учебную неудачу.

**«Определи свое ведущее полушарие».** Предложите подросткам определить свое ведущее полушарие. Для этого им нужно выполнить действия, описанные в первой колонке таблицы, и отметить, какую сторону тела они при этом используют чаще – правую или левую.

<i>Прищурьтесь. Вам...</i>	удобнее прикрывать левый глаз	одинаково удобно прикрывать оба глаза	удобнее прикрывать правый глаз
<i>Топните одной ногой. Вы...</i>	топаете правой	можете одинаково комфортно топтать и правой, и левой	топаете левой
<i>Поднесите телефон к уху. Вам...</i>	удобнее поднести к правому уху	одинаково удобно подносить и к правому, и к левому	удобнее поднести к левому
<i>Похлопайте в ладоши — ...</i>	сверху находится правая рука	руки оказались параллельно друг другу	сверху находится левая рука
<i>Сверните лист бумаги в подзорную трубу и поднесите к глазу. Вам...</i>	удобнее смотреть правым глазом	удобно смотреть обоими глазами	удобнее смотреть левым глазом
<i>Встаньте одним коленом на стул. Вам удобнее стоять...</i>	правым коленом	и правым, и левым коленом	левым коленом
<i>Чтобы подслушать тихий разговор, вы повернетесь...</i>	правым ухом	любым ухом	левым ухом
<i>Скрестите руки на груди. Удобнее, когда...</i>	сверху находится правая рука	сверху находится любая рука	сверху находится левая рука

Если преобладают ответы из второго столбика, то человек считается левополушарным. Если из четвертого – правополушарным. Если же из третьего – амбидекстром, т. е. левое и правое полушария такого человека развиты в равной степени.

**«Определи ведущее полушарие друга».** Подростки по очереди пытаются угадать ведущее полушарие друг друга.

**«Кто что любит».** Ведущий предлагает подросткам подумать, какие любимые занятия могут быть у левополушарных учащихся (слушать новости, собирать полезную информацию, участвовать в споре), а какие – у правополушарных (что-то сочинять, петь, рисовать).

**«Что трудно на уроке».** Ведущий предлагает подросткам подумать, что будет трудным на уроках для левополушарных учащихся (представлять зрительные образы), а что – для правополушарных (давать определения абстрактным понятиям, записывать решение задач по действиям).

**«Пылесос».** Для игры нужны две трубочки для сока. На столе раскладываются мелкие кусочки бумаги. 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, можно также увеличивать количество участников до трех или четырех.

**«Веретено».** Для игры необходима веревка длиной примерно 10 метров. Соревнуются двое подростков схожей комплекции. Каждый из них берет веревку за свой край. Ведущий берется за середину веревки. По команде ведущего подростки начинают обматывать веревку себе вокруг талии. Побеждает тот, кто первым окажется на середине веревки, т. е. около ведущего.

## Занятие 18. Темп работы с информацией

**«Темп работы с информацией».** Ведущий рассказывает подросткам, что каждый человек имеет свой темп работы с информацией. Темп определяется типом нервной системы человека. Понятие типа нервной системы было введено И. Павловым, который считал, что наиболее важной характеристикой нервной системы является сила процесса возбуждения. Именно эта сила определяет два основных варианта работы с информацией (темп) – быстрый и медленный. Остальные являются промежуточными. *Быстрый* темп предполагает высокую работоспособность, возможность работы в условиях стресса, но трудности при выполнении заданий, требующих внимательности и аккуратности. *Медленный* темп предполагает возможность аккуратного и тщательного выполнения заданий, но при этом быструю утомляемость – особенно в условиях стресса.

**«Определи свой предпочитаемый темп».** Ведущий предлагает подросткам определить свой темп работы. Для этого они должны выбрать подходящие им варианты в таблице.

<i>Говорю...</i>	громко	средне	тихо
<i>Темп разговора...</i>	быстрый	средний	медленный
<i>Использую жесты...</i>	много	средне	мало
<i>Делаю несколько дел сразу...</i>	часто	средне	редко
<i>Проверяю свою работу...</i>	плохо (пропускаю ошибки)	средне	хорошо
<i>Умею выполнять монотонную работу...</i>	плохо	средне	хорошо
<i>На контрольной работе волнуюсь...</i>	редко	средне	часто

Если преобладают ответы из второго столбика, человеку свойственен быстрый темп работы, если из третьего – средний, из четвертого – медленный.

«**Определи предпочитаемый темп друга**». Подростки по очереди пытаются угадать темп работы друг друга.

«**Кто что любит**». Ведущий предлагает подросткам подумать, какие любимые занятия могут быть у «быстрых» учащихся (читать книгу «залпом», заглядывая в конец), а какие – у «медленных» (собирать пазлы, вышивать, читать книгу частями).

«**Что трудно на уроке**». Ведущий предлагает подросткам подумать, что будет трудным на уроках для «быстрых» учащихся (например: делать работу над ошибками, проверять себя, выполнять монотонные задания), а что – для «медленных» (например: работать на скорость, спонтанно отвечать на вопросы учителя, делать несколько дел сразу).

«**Рекламный агент**». Каждый подросток получает карточку с именем одного из участников. Ему нужно придумать, какой бренд будет называться этим именем (одежда, печенье, колбаса, парикмахерская), и придумать рекламный текст для этого бренда. Затем подростки по очереди рекламируют придуманные бренды, а специально избранная комиссия (2–3 человека) выбирает лучшую рекламную акцию.

«**Покрашенный пол**». Соревнуются двое подростков. Они представляют, что пол в классе покрасили и передвигаться по нему можно только на специальных ковриках. Каждому дается по два листа бумаги – «коврики». Игрокам нужно как можно быстрее добраться от одной стены класса до другой путем перекладывания «ковриков» (стоя двумя ногами на первом «коврике», положить перед собой второй, переступить на него, затем переложить оставшийся позади «коврик» вперед и т. д.). Побеждает тот, кто доберется до стены первым.

## **Занятие 19. Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией**

«**Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией**». Ведущий говорит о том, что для успешного выполнения контрольных работ (сдачи экзаменов) необходимо учитывать свои психофизиологические особенности, в том числе особенности работы с информацией. Опираясь на ранее изученный материал, ведущий совместно с учащимися составляет следующую схему.

*Для того чтобы успешно выполнить контрольную работу:*

- *визуалам* надо представлять, о чем говорится в заданиях, создавать мысленные картинки (образы);
- *аудиалам* следует несколько раз прочесть каждое задание шепотом и только потом приступать к выполнению;
- *кинестетики* могут покрутить в руках ручку, линейку – так будет легче думать;
- *левополушарным* учащимся следует выполнять задания последовательно, вспоминая правила, закономерности, которые можно применить;
- *правополушарным* можно просмотреть все задания, выбрать наиболее интересное и начинать с него. Если есть возможность, лучше представлять задание в контексте реальной жизни, т. е. думать о том, где и как это можно использовать;
- учащимся с «*быстрым*» темпом стоит выполнять задания первый раз карандашом, затем необходимо тщательно себя проверить, можно выполнить задания еще раз и только потом записывать ответы ручкой;
- «*медленным*» стоит не беспокоиться о том, что не хватит времени, а спокойно и последовательно решать задания. Если не получается, то переходить к следующим, а к трудным вернуться потом.

**«Что кому будет мешать».** Ведущий говорит о том, что помехи в учении для каждого из ребят свои, что они зависят от индивидуальных особенностей. Одни и те же стимулы кого-то будут отвлекать, а кого-то – нет. Ведущий перечисляет варианты, а подростки вместе размышляют, кто в таких ситуациях отвлечется сильнее.

Сосед по парте что-то спросил у учителя (*отвлечется аудиал*). Учитель стал ходить по классу (*кинестетик*).

Сосед по парте показал время на красивых часах (*визуал*).

Учитель предложил вспомнить закономерности, правила (*левополушарный*).

Светило солнце, и учитель завесил окно красивыми шторами (*правополушарный*).

Учитель сказал, что надо поторопиться, иначе не успеть («*медленный*», т. к. работа в условиях ограниченного времени является стрессом).

Учитель сказал, что не надо торопиться, иначе будут ошибки («*быстрый*»).

**«По небу шар летит».** Выбирается пара подростков. Ведущий предлагает проверить их внимательность. Он читает следующее четверостишие:

Летит по небу шар,  
По небу шар летит,  
И кажется, что шар  
До неба долетит.

Когда ведущий произносит слово «летит», подростки делают движения руками, изображая полет. Сначала ведущий читает медленно, затем повторяет стишок все быстрее и быстрее. Потом добавляет задание: во время чтения слова «шар» его тоже нужно изображать руками. Темп ускоряется до тех пор, пока учащиеся не начнут путаться и смеяться. Можно определить победителя – того подростка, который дольше остальных не ошибался.

**«Моющий пылесос».** Соревнуются двое подростков. Для игры нужны четыре пластиковых стаканчика и две трубочки для сока. Каждый подросток получает два стаканчика (один пустой, другой с водой) и трубочку. По команде ведущего подростки начинают переливать воду в пустой стаканчик, всасывая ее в трубочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

## **Занятие 20. Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией**

**«Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией».** Ведущий говорит о том, что для эффективного приготовления домашнего задания (более быстрого и качественного) также необходимо учитывать свои особенности работы с информацией. Опираясь на ранее изученный материал, совместно с учащимися ведущий составляет следующую схему.

*Для того, чтобы дома лучше запомнить важную информацию:*

- *визуалам* надо сделать схему, рисунок;
- *аудиалам* – несколько раз прочитать вслух;
- *кинестетикам* можно пропеть информацию, выписать тезисы;
- *левополушарным* учащимся следует выделять логические блоки и запоминать по частям;
- *правополушарным* удобнее запоминать сначала главную мысль целиком, а потом детали;
- *«быстрым»* учащимся можно включить веселую музыку и начинать с легких заданий (требуется время для вработывания);
- *«медленным»* необходимо работать в тишине и начинать с трудных заданий (могут устать).

**«Что кому будет мешать».** Ведущий напоминает о том, что помехи в учении для каждого из ребят свои, что они зависят от индивидуальных особенностей. Одни и те же стимулы кого-то будут отвлекать, а кого-то – нет. Ведущий перечисляет варианты, а подростки вместе размышляют, кто в таких ситуациях отвлечется от приготовления уроков сильнее.

В соседней комнате залаяла собака (*отвлечется аудиал*).

Бабушка начала печь пирожки, и с кухни стали доноситься вкусные запахи (*кинестетик*).

Заглянула в комнату сестра (*визуал*).

Стали передавать по радио новости (*левополушарный*). Новости переключили на музыку (*правополушарный*).

Мама сказала, что через полчаса надо будет идти в поликлинику (*«медленный»*, ведь работа в условиях ограниченного времени является стрессом).

Громко тикают часы (*«быстрый»* – монотонность раздражает).

**«Кто я?».** Соревнуются двое подростков. Каждому из них скотчем приклеивают на лоб полоску с написанным на ней именем и отчеством какого-то учителя. Они по очереди задают вопросы классу, пытаясь угадать свою надпись. Ребята могут отвечать только «да» или «нет». Нельзя спрашивать, ведет ли учитель тот или иной предмет. Выигрывает тот, кто первым угадает надпись на своей полоске. Если с первой попытки никто не угадал, игра продолжается.

**«Найди цвет».** Соревнуются двое подростков. Ведущий называет разные цвета каждому из них по очереди. Подросткам на счет «один, два, три» нужно быстро дотронуться до детали одежды одного из учеников. По ходу игры ведущий усложняет задания, называя цвет малоза-

метных деталей, например, цвет заколки одной из девочек. Тот, кто не успевает найти названный цвет, считается проигравшим.

При повторении можно усложнить игру, называя два цвета. Подростки должны одной рукой дотянуться до первого цвета, другой – до второго.

## Тема 4. Мотивационная сфера личности

**Цель:** способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

### Занятие 21. Мотив и его функции. «Борьба мотивов»

**«Что такое “мотив”».** Ведущий спрашивает у подростков, кто из них занимается спортом. Затем просит рассказать, почему они делают это, и предлагает некоторые варианты ответа:

- по совету врача;
- чтобы иметь больше друзей и товарищей;
- чтобы получить признание окружающих;
- с целью доказать себе, что ты многое можешь;
- из потребности в двигательной активности;
- потому что нравятся острые ощущения;
- чтобы повысить чувство собственного достоинства.

Подростки могут выбрать ответы из предложенных вариантов или придумать свои. Ведущий подводит подростков к выводу, что разные люди занимаются спортом по разным причинам, побудители их спортивной активности различны.

В результате обсуждения вводится понятие «мотив». Делается запись в тетради:

*«Мотив – это внутренний побудитель активности человека, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков. Мотив побуждает и направляет действия человека».*

**«Какие бывают мотивы».** Ведущий перечисляет различные мотивы. Учащимся нужно определить, к какой деятельности могут побуждать:

- желание получать много денег (может побудить, например, к воровству, либо учебе, либо построению карьеры и т. д.);
- желание иметь много друзей (заискивание перед всеми или завоевывание уважения);
- стремление иметь хорошие отметки (научиться хорошо списывать или много заниматься);
- стремление считаться взрослым (курить или развивать взрослую позицию);
- стремление быть «звездой» интернета (делать привлекающие внимание селфи или заниматься поиском и осмыслением интересного материала).

Делается акцент на том, что один и тот же мотив может побудить к разным действиям.

**«Что делать, когда мотивы борются друг с другом».** Ведущий предлагает подросткам обсудить ситуации, когда им необходимо выбирать между противоположными мотивами, и рассказать о своих действиях в таких ситуациях. Например:

- хочется поздно уйти гулять – но не хочется наказания от мамы за поздние прогулки;
- хочется пронести на контрольную телефон и им воспользоваться – но не хочется получить «два», если учитель это заметит;
- хочется получить хорошие отметки в четверти – но не хочется регулярно выполнять домашние задания;
- хочется подкраситься в школу – но не хочется, чтобы завуч за это ругался;
- хочется получать много «лайков» – но не хочется готовить материалы, которые надо выложить.

**«В класс пришел завуч».** Водящий – завуч – выбирает трех учеников по какому-то общему признаку (например, по цвету волос) и ставит их перед доской. Подросткам надо догадаться, по какому признаку «завуч» выбрал учеников.

**«Дружная пара».** Соревнуются две пары водящих. Подросткам завязывают глаза и ставят рядом друг с другом. Затем ведущий дает им команды: «три шага вперед», «шаг назад», «два шага вперед», «полшага назад» и т. п. Побеждает та пара, которая после выполнения команд ведущего окажется рядом друг с другом.

## Занятие 22. Привычки, интересы, мечты

**«Что побуждает действовать».** Ведущий предлагает подросткам подумать, что побуждает человека действовать следующим образом:

- по утрам чистить зубы;
- курить;
- отвечать на слово «спасибо» словом «пожалуйста»;
- полночи читать книгу;
- заниматься вышиванием;
- изучать компьютерные программы.

В результате обсуждения делается вывод, что человека могут побуждать к деятельности привычки и интересы.

**«Мои привычки и интересы».** Ведущий просит подростков подумать и рассказать, каковы их привычки и интересы и как они побуждают их к действию.

**«Мечта».** Ведущий читает текст и просит подростков высказать собственное мнение по поводу содержащихся в нем рассуждений о мечте.

*«У нас всех есть мечта. У одних одна, у других – десятки. Кто-то грезит о чем-то великом и труднодостижимом: оставить неважно, какой, но след в истории; другие – о хорошей работе, деньгах, отдыхе за границей; мечтают любить и быть любимыми... У взрослых мечты более практичны и конкретны, основаны на реальных возможностях и жизненном опыте, для молодежи подчас – туманны и расплывчаты, глобальны, менее реалистичны.*

*Мечты и желания – это то, что приводит в действие наш “вечный двигатель”, это наша путеводная звезда в перипетиях жизни. Достигая цели, исполняя свое желание, мы становимся счастливее.*

*Мы готовы идти на баррикады, разрушать догмы и ломать запреты. Нам всегда будет требоваться поддержка взрослых, но мы ее никогда не попросим. Да, это извечное противостояние обществу взрослых, желание показать, что мы не такие. Дайте нам власть – и мы покажем, каким должен быть мир! Пусть это юношеский максимализм, амбициозность, но мы такие, какие есть».*

*(Дина Берлин)*

**«Когда мечта мешает, когда – помогает».** Ведущий предлагает подросткам подумать, в каких ситуациях и какие мечты имеют позитивное значение, а когда вредят человеку и окружающим. Если в классе существуют доверительные отношения, можно предложить ребятам поделиться своей мечтой.

**«Собери радугу».** Посередине доски записываются названия цветов радуги. По команде ведущего двое водящих начинают искать в классе предметы, имеющие какой-либо цвет радуги, и записывать их названия напротив цветов, каждый со своей стороны от списка. Побеждает тот водящий, который первым сумеет записать предметы для каждого из цветов радуги. Повторять друг друга нельзя.

**«Дуэль».** Соревнуются двое подростков. У каждого есть шарик от пинг-понга и кулек, скрученный из газеты. По команде ведущего они бросают друг в друга свои шарики и кульком пытаются поймать чужие. Побеждает тот, кто после нескольких попыток сумеет и увернуться от шарика партнера, и поймать его шарик.

## **Занятие 23. Мотивация помощи и альтруистического поведения**

**«Почему люди помогают друг другу».** Подросткам предлагается подумать над вопросами:

- Почему человек помогает другим людям?
- Что является его основными мотивами?

На основании обсуждения делаются выводы, которые записываются в тетради:

*«Помощь может быть корыстной и бескорыстной (альтруистической)».*

**«Кто может стать альтруистом».** Особое внимание уделяется обсуждению понятия «альтруистическое поведение». Делается вывод, что его особенность в том, что оно не приводит к получению внешних благ (например, повышению статуса, материального положения и др.), но ведет к благополучию другого человека.

Затем обсуждается вопрос о том, какое качество человека является предпосылкой альтруистического поведения. (*Способность к сопереживанию.*)

**«Педагог-альтруист».** Подросткам предлагается описать учителя, затем ученика, склонных к альтруистическому поведению.

**«Альтруизм».** Учащимся предлагается обсудить следующие вопросы:

- Насколько склонность к альтруистическому поведению у человека будет влиять на успешность или неуспешность его семейной жизни?
- Как будет влиять эта склонность на отношения с друзьями?

**«Возьми “пятерку”».** Соревнуются двое подростков. Им завязывают глаза, а позади каждого на полу кладется лист бумаги с написанной на нем «пятеркой». По команде ведущего подростки делают 5 шагов вперед, затем три раза поворачиваются вокруг себя. После этого им предлагается вернуться назад и поднять лист с «пятеркой». Побеждает тот, кто сумеет это сделать хотя бы после нескольких попыток.

**«Спаси друга».** Для игры понадобятся толстые варежки. Соревнуются двое подростков. Подросткам завязывают глаза, надевают варежки, раскручивают, затем подводят к одному из участников. Подросткам нужно на ощупь узнать, кто перед ним. По условиям игры он тем самым спасет друга от «двойки». Побеждает тот, кто сделает это первым.

## **Занятие 24. Итоговое**

На этом занятии в любой форме подводятся итоги курса.

## Список литературы

- Анти-мир русской культуры. Язык. Фольклор. Литература / Сост. Н. Богомолов. М., 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.
- Блум 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.
- Гуггенбуль А.* Зловещее очарование насилия. СПб., 2000. *Дольто 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. *Кротов В.Г.* Массаж мысли. М., 1997.
- Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003.
- Макшанов С.И.* Психология тренинга. СПб.: Образование, 1997. *Марасанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. М., 1998.
- Мать, дитя, клиницист / Под ред. G. Fava Vizziello, D.N. Stern. М., 1994. *Науменко Г.М.* Этнография детства: сборник фольклорных и этнографических материалов. М., 1998.
- 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. *Реммиидт 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.