

Введение

На перепутье

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

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

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

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о

себе. Групповые психологические занятия, на наш взгляд, необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля. В качестве возможного варианта можно использовать программу занятий, описанную в настоящей книге. Она является продолжением программ занятий с дошкольниками и младшими школьниками, опубликованных ранее, но может использоваться и как отдельная, самостоятельная программа.

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

Часть I

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ**

Глава I

Основные линии развития В подростковом возрасте

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

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

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

Как считал Э. Эриксон, эго-идентичность развивается в течение всего жизненного пути человека, причем важнейшими этапами развития являются так называемые нормативные кризисы. Имеется в виду, что проживание таких кризисов необходимо для полно-

ценного развития эго-идентичности, каждый из них вносит свой определенный вклад в ее развитие. Это вытекает из понимания процесса развития идентичности одновременно как интеграции и дифференциации различных взаимосвязанных элементов. И всякий раз, когда возникают какие-либо изменения в человеке, вызванные биологическими или социальными факторами, происходит некоторое разрушение имеющейся структуры идентичности, а затем последующая интеграция, включающая появившиеся изменения.

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

По мнению Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Это относится не только к подростковому, но и ко всем возрастным кризисам. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека, ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Понятно, что он не является деструктивным. Наоборот, Э. Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций. Кризис — это «точка роста», источник дальнейшего развития,

и от того, как человек проживает этот период, зависит его приспособляемость к жизненным условиям.

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

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

Однако это происходит не всегда. Как отмечает Дж. Марсия, работающий в русле концепции Э. Эриксона, помимо достижения идентичности, возможны еще три варианта развития. Первый (его он назвал *предрешенность*) — бескризисность и бесконфликтность развития подростков. В этом случае они выбирают профессию, ценности без самостоятельных решений, на основе предписаний значимых взрослых, чаще всего родителей. Вторым вариантом — формирование так называемой *диффузии* идентичности. Здесь кризис также не испытывается по причине личностной незрелости, недостаточно развитой рефлексии. Подростки в этом случае стремятся

к проявлению внешних форм взрослости — сексуальных контактов, алкоголя, — оставаясь внутренне инфантильными, то есть не принимая на себя ответственности за свои действия. Третий вариант — *мораторий* — излишне долгая задержка на кризисной стадии. В этом случае молодой человек принимает решения и действует так, как если бы был еще подростком.

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

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

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

(Инга Петровна, мама четырнадцатилетнего Влада.)

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

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

(Софья Сергеевна, мама шестнадцатилетней Ларисы.)

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

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

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

«Мне трудно делать уроки. Это не лень. Лень — это когда я не хочу что-то делать. Но я хочу. Я сижу над ними. Ничем другим не занимаюсь. Но они никак не делаются».

(Юра, 17 лет.)

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

(Вика, 14 лет.)

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

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

«Надо забыть на школу, уроки там всякие. Надо веселиться сейчас, пока есть время. Я так и делаю. А уроки пусть дураки и ботаники делают».

(Илья, 15 лет.)

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

(Элина, 16 лет.)

«В наше время, чтобы выжить, надо много знать. Иначе в эту жизнь не вступишь. Поэтому я учусь и учусь. Конечно, отдохнуть хотелось бы, но понимаю, что по-другому невозможно. Школа —

курсы — репетиторы — уроки — вот моя жизнь. По выходным иногда немного телевизора. Но что делать?».

(Алеша, 16 лет.)

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

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

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

(Инна, 15 лет.)

«Самое сложное время в нашей жизни началось, когда у дочери появился кумир. Это был, на мой взгляд, непривлекательный, довольно заурядный музыкант, но она была просто без ума от него. Все стены были завешаны плакатами и вырезками из газет. Ходила на все его концерты. Даже пыталась узнать, где он живет, вступила в фан-клуб... Это было что-то невообразимое. Я просто не

узнавала Аню. Она преобразилась. Я думала: “Неужели у нас в семье нет достойного человека, на которого можно хотеть стать похожей?”. Но все ее мысли были далеко. К счастью, это фанатство закончилось столь же неожиданно, как и началось».

(Екатерина Ивановна, мама пятнадцатилетней Ани.)

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

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

(Рая, 16 лет.)

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

Обратимся к рассмотрению следующей важнейшей линии развития, связанной с приобретением подростком самостоятель-

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

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

«Сын стал резко меняться в 15 лет. Я понимала, что он мальчик, должен стремиться к самостоятельности, старалась ему не мешать. Это было нелегко. Он стал грубить, всячески показывая мне, что требует независимости. Я не закатывала истерик, не кричала на него — все прощала. И наутро он затевал разговор. Искал во мне поддержки. В 16 лет он устоялся в своем поведении. Он уважает меня, свою мать. Он мой сын, я его люблю. И я верю в него, в его силу, в его здравый смысл и любовь ко мне».

(Валентина Михайловна, мама шестнадцатилетнего Ярослава.)

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

родителями, но и с их студенческой компанией. Мы с радостью поем песни, танцуем, дурачимся».

(Нина Георгиевна, мама двадцатитрехлетнего Олега.)

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

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

(Михаил, 22 года.)

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

(Наталья, 19 лет.)

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

«Почему я рассталась с мужем? Он только территориально жил со мной, а на самом деле находился под контролем своей мамы. Правда, на какое-то время я отвоевала его. Он стал меня как мать воспринимать, слушался. Но потом родилась первая дочь. И наши отношения ухудшились. А после рождения второй, когда у меня фи-

зически не было времени быть ему и женой, и матерью, он вернулся к своей маме. Там у нее и до сих пор».

(Настасья Семеновна, 35 лет.)

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

Во многих семьях сын или дочь являются для матери смыслом жизни, то есть мать живет только ради своего ребенка. Забота о нем составляет ее основную радость, отделение его от семьи делает ее жизнь бессмысленной. Ей некого становится опекать, соответственно, незачем жить. Это весьма характерно для неполных семей, особенно состоящих из матери и сына.

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

(Валентина Петровна, мама шестнадцатилетнего Ильи.)

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

Оглавление

Введение. На перепутье.....	3
Часть 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ	5
Глава 1. Основные линии развития в подростковом возрасте.....	6
Глава 2. Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки подростков.....	38
Глава 3. Формы и содержание групповой психологической поддержки.....	59
Часть 2. УРОКИ ПСИХОЛОГИИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	71
ПЯТЫЙ КЛАСС	72
Введение. Возрастные особенности пятиклассников.....	72
Тема 1. Введение в мир психологии	75
Тема 2. Я — это Я.....	77
Тема 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	89
Тема 4. Я и мой внутренний мир	101
Тема 5. Кто в ответе за мой внутренний мир?	106
Тема 6. Я и Ты.....	110
Тема 7. Мы начинаем взрослеть.....	127
ШЕСТОЙ КЛАСС	136
Введение. Возрастные особенности шестиклассников.....	136
Тема 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.....	138
Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.....	157
Тема 3. Конфликты и их роль в усилении Я	181
Тема 4. Ценности и их роль в жизни человека	195
Подростки думают.....	202
Список литературы.....	205

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru