

## ВВЕДЕНИЕ

Обычно во вступлениях к своим книгам я описываю психологическую сущность интерактивных игр и основные принципы работы с ними. Здесь же я хочу пойти по иному пути. Поскольку взаимное недопонимание и натянутые отношения между взрослыми и подростками встречаются слишком часто, я считаю наиболее уместным во введении к книге, посвященной работе с проблемами юношества, описать важнейшие психологические особенности этого возраста. Возможно, эта информация поможет вам лучше понимать подростков, с которыми вы будете работать и которые являются адресатами представленных в этой книге психологических процедур.

Я ставлю в центр внимания психологические особенности подросткового и юношеского возрастов как одного из важнейших этапов жизни человека потому, что мне самому интересно рассматривать свою собственную жизнь с исторических позиций — то есть как смену разных этапов, каждый из которых решает свои специфические задачи. Кроме того, работая с разными людьми, я понял, что моя помощь гораздо более эффективна, когда я понимаю, какие нормативные возрастные задачи стоят в данный момент перед моим клиентом.

## Юность как переходный период

Наиболее простая и понятная схема развития человека такова: его жизненный цикл включает в себя три переходных периода. В первый раз мы изменяем биологический и социальный статус, когда переходим из грудного возраста в детский, затем — когда превращаемся из детей во взрослых, и наконец, когда из взрослого возраста переходим в старческий.

Каждый переходный период несет в себе свои сложности. Мы переживаем по поводу того, что теряем часть достижений предыдущего периода, и при этом не уверены, что в полной мере доросли до требований новой фазы жизненного цикла и сможем научиться всему необходимому для того, чтобы справиться с новой реальностью. В каждый переходный период мы переживаем внутренний конфликт между потребностью развиваться и желанием оставить все, как было раньше, в старые добрые времена. И поскольку наше реальное положение не соответствует статусу, к которому мы стремимся, то наше самоуважение находится под угрозой.

Подростковый кризис, сопровождающий переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести его с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые.

В частности, для чувства собственного достоинства подростков весьма болезненным является осознание факта, что по сравнению с ними родители гораздо более взрослые и компетентные. Подростки должны подтвердить себе и другим свой собственный статус самостоятельного человека. Они должны привыкнуть к тому, что теперь их жизнь гораздо более сложна и беспокойна. Они не могут уже так, как в детстве, опираться

на социальный престиж родителей. Они не уверены в том, что им удастся справиться с трудностями взрослой жизни, и осознают, что нет никаких гарантий того, что когда-либо они смогут насладиться плодами взрослой жизни. Довольно часто они испытывают досаду по поводу возникающего в этой связи чувства страха; с другой стороны, именно это чувство является той «занозой», которая заставляет их продвигаться дальше по сложному пути психологического развития.

Дилемму переходного состояния подростка можно сформулировать следующим образом: в первую очередь он стремится стать взрослым и лишь во вторую — остаться подростком.

Каждый подросток неизбежно сталкивается с жизненными трудностями, которые ставят его перед необходимостью решать следующие задачи:

1. Он должен развить большую независимость. Это значит, что необходимо научиться самостоятельно принимать решения; пересмотреть и расширить свою систему ценностей и соотнести ее с важнейшими целями общества; найти, помимо родителей, новые источники личного и профессионального признания, например, среди сверстников, учителей, других взрослых; научиться ставить реалистичные цели в учебе и работе. Подросток должен научиться справляться со всевозможными трудностями, мириться с многочисленными противоречиями собственного положения, самокритично судить и оценивать себя, отказаться от снисхождения, проявляемого по отношению к детям.

2. Он должен развивать в себе готовность взрослеть шаг за шагом и становиться все более уверенным в себе, осознавая и оценивая свой личностный потенциал.

3. Он должен поставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним.

4. В своих действиях он должен научиться руководствоваться собственным мнением и собственной ответственностью.

С необходимостью решать эти задачи в большей или меньшей степени придется столкнуться всем подросткам, и хорошо, если мы, взрослые, сумеем помочь им в этом. Точкой соприкосновения может служить пробуждающийся у подростков интерес к собственной личности и к своим чувствам.

Таким образом, подростковый возраст — это не только время переживания кризиса, но и время повышения собственной самооценки. Вновь, как в кризисе раннего детства, актуальными становятся проблемы зависимости и независимости, самоутверждения и подчинения, эротики и сексуальности.

Все взрослые, работающие с подростками, должны четко представлять, что процессы развития у них происходят не сами по себе, а под влиянием требований значимых близких людей и референтной среды. Общий знаменатель всех этих требований выглядит примерно следующим образом: «Привыкай к тому, что ты сам за себя отвечаешь, что ты должен суметь на определенном этапе сам себя прокормить. Развивай с этой целью все свои способности». Чтобы удовлетворить этим требованиям, подросток должен снизить для себя значимость родителей и ослабить внутренние связи с ними. Новые ориентиры он находит вне семьи: в школе, среди одноклассников и учителей, среди сверстников, с которыми он общается в свободное время. При этом происходит примерка перенятых у родителей жизненных норм и проверка их применимости. В дальнейшем подросток либо отказывается от них, либо видоизменяет или расширяет их.

В связи с этим психологические интерактивные упражнения чрезвычайно способствуют развитию подростков. Благодаря тому, что важные жизненные вопросы поднимаются в кругу сверстников, при этом обсуждаются различные случаи,

мнения и цели, у подростка появляется возможность сравнить свою точку зрения с позицией других. Он не только сталкивается с привычными и понятными ему взглядами, но и получает возможность спросить себя: что еще возможно в этой ситуации, что применимо в жизни, что я хочу и что я могу?

Основные разделы этой книги содержат описание психологических процедур, направленных на решение некоторых жизненно важных проблем подросткового и юношеского возраста.

## **Отделение от семьи**

Важной возрастной задачей, с которой нужно справиться подростку, является отделение от родителей. Первый шаг на пути к этому осуществляется в возрасте, когда дети идут в школу; второй — во время пубертатного периода, между 13 и 18 годами; третий приходится на фазу перехода от подросткового к юношескому возрасту. При этом авторитет родителей неизбежно снижается. Новыми значимыми фигурами становятся другие взрослые, которых молодые люди рассматривают в качестве образцов, и ровесники, чье мнение начинает цениться выше, чем прежде. Подростки постепенно узнают, что в мире существует множество ценностей, жизненных целей и стилей, отличных от тех, что выбрали их родители. Они изучают привычки, манеры поведения и правила семьи, в которой прошло их детство, и сравнивают их с другой доступной информацией. По этой причине в главе представлен ряд упражнений, касающихся семейных традиций в широком смысле этого слова.

Особые сложности для подростков создает то, что родители все ощутимее лишают своих детей поддержки, которую оказывали им в предшествующие годы. Желая своему ребенку успехов в школе и на работе, родители требуют, чтобы он принял на себя ответственность за свое постепенное взросле-

ние. При этом многие из них дают понять, что хотя они и признают отделение подростков, они будут продолжать давать указания своим уже выросшим детям. Эта противоречивая ситуация болезненно воспринимается подростками. Они остро чувствуют груз родительских претензий и желание видеть их взрослыми.

Одновременно с этим они получают противоречивый сигнал: «У тебя еще нет равных с нами прав. Ты должен делать то, что говорит тебе твой отец/твоя мать». Едва ли находятся родители, которые могут отказаться от таких противоречивых сигналов по отношению к своим детям. Чем жестче звучат требования и чем меньше у подростка внутренней силы, тем скорее возникнет опасность того, что он будет чувствовать себя неудачником. Одни реагируют на это апатией, другие — агрессией, но все они стремятся тем или иным способом избежать этой ситуации в прямом или переносном смысле.

Едва ли найдутся родители, которые смогут избежать этих проблем. Тем более важно, чтобы подростки поняли, что и родители находятся в тяжелом положении: они чувствуют, что их значимость снизилась, что взросление детей означает достижение наивысшей точки в их собственном жизненном цикле, после которой начинается постепенный спад. У многих родителей в середине жизни проявляются собственные неразрешенные в детстве внутренние конфликты. В этой тяжелой душевной ситуации они испытывают страх от того, что вновь должны пережить расставание в своей жизни. Они не знают, как им жить дальше и что они хотят осуществить во второй половине жизни. Они чувствуют зависть к жизненной силе и еще неизвестному будущему своих детей, а также грусть из-за опустевшего семейного гнезда.

Родители, которые не могут признать свое противоречивое отношение к этой ситуации, начинают бороться со своими детьми. Они вмешиваются в их дела в неподходящие моменты, мелочно опекают детей и демонстрируют чрезмерную тревогу или же эмоционально отдаляются и отказывают детям в необходимой похвале и симпатии.

В книге приведен ряд упражнений, которые помогут подросткам понять, почему родители их контролируют, ведут себя агрессивно или отстраненно. Подросток, который хотя бы частично понимает душевное состояние своих родителей, будет чувствовать меньше вины, шаг за шагом отдаляясь от дома. Ему будет легче принять справедливые требования родителей и конструктивно взаимодействовать с ними. Для этого в главе представлены также упражнения на тему переговоров между родителями и детьми.

## Любовь и дружба

Наш взгляд на любовь и дружбу с возрастом существенно меняется. При этом возникает следующая картина (по Е. Шострому): до шести лет доминирует эротическая форма любви, в частности, между матерью и ребенком, которая выражается в основном в проявлениях телесной нежности. Ребенок испытывает спонтанные чувства любви и раздражения. Его зависимость от родителей очень сильна.

От семи до двенадцати лет способность любить выражается у ребенка в развитии умения понимать чувства и интересы других людей. Особо значимыми становятся отношения с товарищами по играм и взрослыми. Ребенок стремится к независимости и постепенно осваивает различные роли (ученик, партнер по играм, друг, мальчик, девочка и т.п.). У ребенка развивается способность осознавать интенсивность своих переживаний. С осознанием собственной индивидуальности появляется готовность признать индивидуальность другого человека.

От тринадцати лет до двадцати одного года усиливается осознание важности индивидуальности — своей и чужой. Дружба в этом возрасте очень важна и характеризуется более или менее безоговорочным принятием личности партнера: способности и ценности другого выходят на передний план. Постепенно подросток учится строить личные отношения с пред-

ставителями противоположного пола. Он осознает, что можно испытывать амбивалентные чувства по отношению к человеку: одновременно любить и ненавидеть его, видеть сильные и слабые стороны. То же относится и к проблеме свободы. В этом возрасте человек учится быть независимым, самостоятельным и в то же время учитывать требования общества.

От двадцати одного года до тридцати пяти лет закладываются основы долгосрочных отношений с любимым человеком, при которых каждый глубоко понимает и ценит индивидуальность партнера.

Во второй половине жизни главными в любви становятся уважение и понимание другого человека. В этом возрасте люди переживают кризис, связанный с осознанием конечности жизни, ухудшением состояния здоровья, ограничением профессиональных возможностей и т.д. При благоприятном развитии отношений партнеры принимают друг друга, признают друг за другом право жить в соответствии со своими возможностями, не высказывая недовольства, не пытаясь доминировать над другим или эксплуатировать его.

После семидесяти лет любовь характеризуется мудростью и пониманием. Партнеры абсолютно понимают и ценят друг друга.

Собранные здесь упражнения предоставляют подросткам возможность пересмотреть приобретенные в своей семье взгляды на любовь и дружбу. Они также помогут им выработать важный внутренний баланс между тем, что они отдают и получают в отношениях с другими людьми. Упражнения способствуют тому, чтобы прояснить, чего подростки ожидают от любви и дружбы и какие последствия это может повлечь за собой.

## **Сексуальность**

Большинство приведенных в этой главе упражнений основано на ролевых различиях мужчины и женщины. Это дает подросткам возможность подумать о том, как они восприни-



мают себя в качестве представителя своего пола, и о том, какую роль в их формировании как мужчины или женщины сыграли их родители.

Часть упражнений помогают установить атмосферу доверия и открытости в группе ровесников, дают возможность юношам и девушкам выяснить, какие ожидания и опасения вызывает у них противоположный пол.

Последнее упражнение объединяет тему распределения ролей по половому признаку и тему ценностей, демонстрируя в игровой форме, что такое любовь и власть, любовь и ответственность.

**Внимание!** При копировании Рабочие листки следует увеличивать до формата А4 или А3.

# Глава I

## Отделение от семьи

### 1

### МОЕ НАСЛЕДИЕ (Vopel)

#### Цели

Сегодня большинство подростков живут в небольших семьях, объединяющих, как правило, представителей не более двух поколений. Контакты с дальними родственниками, а также с представителями третьего-четвертого поколения семьи — дело нечастое. Возможно, поэтому подростки, думая о своей семье, имеют в виду в первую очередь своих родителей или дедушек и бабушек. Таким образом, их понимание семьи — и понимание себя самого — недостаточно глубоко для того, чтобы изучить важные семейные мифы и ценности. Для этого необходим более пристальный взгляд на эти вопросы. Предлагаемое упражнение направлено на преодоление семейных стереотипов и ослабление магической силы «семейного наследия». Это особенно важно, если поведение членов семьи ограничивается жесткими рамками, препятствующими получению нового опыта, например: «Нас, Мюллеров, не любят. Поэтому мы должны прежде всего крепко держаться друг за друга».

**Возраст:** с 14 лет.

**Продолжительность:** 1 час\*.

---

\* Здесь и далее время указано приблизительно. — *Прим. ред.*

**Материалы:** бумага для рисования, мелки.

## **Инструкция**

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, кто из членов вашей семьи в большей степени способствует созданию той особенной атмосферы, которая характеризует вашу семью.

Говоря о семье, мы обычно имеем в виду родителей, братьев, сестер. Однако существуют еще сестры и братья родителей, их жены, мужья и дети. Какую роль играют эти люди в вашей жизни? Они могут вам что-то передать, оставить некое «наследство», которое повлияет на вашу жизнь сильнее, чем переданный вам по наследству цвет глаз или волос. Это может быть некий взгляд на жизнь, представление о жизненных возможностях и задачах.

Чтобы осознать это духовное наследие, его надо изучить. Вы должны нарисовать картину, на которой будут изображены люди, относящиеся к вашей семье, — все, кого вы можете вспомнить, живые и мертвые, как по отцовской, так и по материнской линии.

Разделите лист бумаги на две половины, в одной из которых будут изображены родственники со стороны отца, а в другой — родственники со стороны матери. Не забудьте нарисовать самого себя в подходящем месте.

Нарисуйте для каждого человека некую фигуру, например, треугольник, прямоугольник, круг, многоугольник или какой-нибудь другой символ. С помощью размера и цвета фигуры выразите свое отношение к этим людям. Пусть расстояние между фигурами выражает отношение соответствующих людей друг к другу. Каждую фигуру подпишите — тем именем, каким называют соответствующего человека в вашей семье. У вас есть на это 15 минут.

Хорошо, если вы напишете рядом с каждой фигурой свои комментарии — как этот человек воспринимает жизнь, что для него в жизни является важным, от чего он зависит и т.п. (15 минут)

Взгляните на свой рисунок и постарайтесь дать каждой из двух половин название (5 минут)

Найдется ли название для целой картины? (5 минут)


Соберитесь в группы по четыре человека. Покажите друг другу свои рисунки и объясните другим участникам подгруппы, каких людей в своей семье вы считаете особенно важными. В вашем распоряжении 20 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

*Для начала пусть каждый участник по кругу скажет, сколько родственников ему удалось вспомнить по отцовской и по материнской линии.*

### Подведение итогов

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Как я назвал свой рисунок?
- ☐ Сколько названий мне пришлось в голову?
- ☐ Насколько часто в моей семье говорят о родственниках?
- ☐ Насколько подходят друг другу семья отца и семья матери?
- ☐ Что во мне есть от семьи матери и от семьи отца? Что мне нравится больше? Что меньше?
- ☐ Какие семейные традиции играют роль в моей семье?
- ☐ Зачем человеку нужна семья?
- ☐ Как будет выглядеть общество, в котором все дети будут вырастать в интернатах, отдельно от родителей?
- ☐ Что еще я хочу сказать?

 **Комментарий.** Попробуйте вдохновить подростков на разговоры с членами их семей о том, как те относятся к жизни, какие цели ставят перед собой, какие жизненные задачи считают важными.

## Цели

В этом упражнении, вспоминая и анализируя часто употребляемые в своих семьях крылатые выражения и поговорки, подростки могут понять, какие значимые для семьи ценности стоят за ними, и подумать над тем, каким образом использование этих выражений влияет на жизни семьи.

**Возраст:** с 15 лет.

**Продолжительность:** 50 минут.

**Материалы:** бумага и карандаш.

## Инструкция

Крылатые слова, используемые в семье, многое говорят о том, как человек видит жизнь, чего он ждет от нее, что он должен и чего не должен делать и т.д.

Напишите несколько выражений, которые чаще других употребляют члены вашей семьи — поговорки, пословицы, присказки, девизы, цитаты, например: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Тайное всегда становится явным», «Что люди подумают?!», «Все, что ни делается, — к лучшему», «Хочешь жить — умей вертеться», «Кто первым встал, того и тапки» и т.д.

Закройте на минуту глаза и подождите, пока еще какие-нибудь фразы не придут вам на ум. Вспомните, кто их обычно использует. (*1 минута*)

Теперь запишите все, что вам удалось вспомнить, а также кто чаще всего произносит эти слова. На это у вас есть 10 минут.

Прочитайте эти записи и выберите такую фразу, которая вас как-то особо задевает (не важно, нравится ли она вам

или, напротив, вызывает раздражение). Выпишите ее отдельно большими буквами. Подумайте, почему стоит принимать во внимание это утверждение. Напишите, что лично вы думаете по этому поводу. (3 минуты)

Теперь подумайте, к чему приведет слепое следование этому высказыванию. Могут ли возникнуть какие-нибудь неприятные последствия этого? Снова напишите, что вы думаете по этому поводу. (3 минуты)

Соберитесь в группы по четыре человека. Расскажите друг другу, какие выражения вам удалось вспомнить, и выберите каждый по одному наиболее важному и значимому для вас. Запишите их на большом листе бумаги и обсудите их достоинства и недостатки. Когда вы это сделаете, попытайтесь найти такое высказывание, которое дает вам силы, воодушевляет вас. На эту работу у вас есть 30 минут.

Теперь возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе смогли обсудить упражнение.

### **Подведение итогов**

- ☐ Понравилось ли мне это упражнение?
- ☐ Какие высказывания, используемые в семье, могут мне помочь? Какие сомнительны?
- ☐ Какие семейные высказывания я сам часто употребляю?
- ☐ Легко ли мне было выделить достоинства и недостатки семейных изречений?
- ☐ Как можно сопоставить высказывания матери и отца? Противоречат ли они друг другу или нет?
- ☐ Как я отношусь к этим высказываниям?
- ☐ Что я еще хочу сказать?

### Цели

В ходе этого упражнения подростки смогут выяснить свои собственные представления о семейных отношениях, соотнести их с установками, принятыми в семье, подумать о том, каким образом они могут повлиять на их будущую жизнь.

**Возраст:** с 16 лет.

**Продолжительность:** 70 минут.

**Материалы:** бумага для рисования, мелки.

### Инструкция

Я прошу вас нарисовать свою семью — родителей, братьев, сестер, других родственников, которых вы считаете своей семьей.

Этот семейный портрет может быть похож на групповую фотографию. Вы можете изобразить членов семьи за работой или как-то по-другому. На это задание у вас есть 15 минут.

Соберитесь в группы по четыре человека. Подумайте, какие вопросы нужно задать для того, чтобы лучше понять кого-то из членов своей или чужой семьи. Один из важных вопросов — дистанция между членами семьи. В каких-то семьях родители тесно связаны между собой, в каких-то — дети. Иногда дети особенно привязаны к матери, а отец находится на большой дистанции от других членов семьи.

Напишите эти вопросы на большом листе бумаги. (*10 минут*)

Затем вернитесь в большой круг, и пусть каждая подгруппа зачитает вслух свои вопросы.

Держите их в памяти, когда будете рассматривать картины других участников. Возможно, в рисунках с помощью цве-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).