

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 бóльшую 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, можем 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.

Ценности, цели и интересы

Ребенок обычно разделяет ценности и жизненные установки родителей из чувства преданности, так как именно в семье он чувствует себя защищенным и любимым. Принятие родительских ценностей является своеобразным актом благодарности, скрепляющим связь между «всемогущими» родителями и «несовершенным» ребенком.

В подростковом возрасте ребенок начинает пересматривать свои взгляды на родителей. Они теряют в его глазах свой ореол, подросток начинает видеть их и слабые, и сильные стороны. Критике подвергаются и семейные ценности: подросток должен найти свои собственные обоснования для их сохранения. На смену моральному абсолютизму ребенка постепенно приходит более гибкое сознание подростка, воспринимающего собственные интересы так же серьезно, как и требования других. Чем человек становится старше, тем больше он стремится к равному партнерству в межличностных отношениях. Поэтому подростки отказываются от свойственного детям эгоизма и ожидания, что мгновенно и в одностороннем порядке будут удовлетворяться только их желания. Подростки становятся чрезвычайно чувствительны к неиск-

ренности и нечестности, они постоянно перепроверяют, насколько люди соответствуют тому, что они говорят, насколько реальные поступки следуют провозглашаемым ценностям.

Содержащиеся в данной главе упражнения частично основаны на анализе системы ценностей — методике групповой работы, разработанной в США сторонниками гуманистически ориентированной педагогики. Описываемые процедуры поочередно выдвигают на передний план один из трех важнейших аспектов процесса ценностного анализа. В большинстве упражнений речь идет о проверке и выборе ценностей, то есть о выработке у подростков умения видеть различные ценностные альтернативы, тщательно анализировать их и выбирать некоторые из них. В других упражнениях во главу угла ставится тренировка умения отстаивать перед другими определенную ценность и обосновывать ее значимость. И во всех упражнениях ставится вопрос о том, насколько подростки уже действуют или готовы действовать в соответствии с определенными ценностями и к каким последствиям это может привести. Так как выработка системы ценностей является одной из важнейших задач подросткового возраста, я специально подобрал побольше упражнений по этой теме.

Школа и учеба

Школа является прежде всего учреждением, прививающим подросткам определенные жизненные взгляды, систему ценностей и образ поведения с целью сохранения культурной преемственности. Кроме того, она содействует интеллектуальному и личностному развитию подростков. При этом она помогает подросткам на этапе ослабления их внутренних связей с родителями. Будучи источником новых знаний и умений, новых способов решения проблем, школа подрывает монополию родителей на всезнание и истину. В распоряжении подростка появляется посторонний взрослый — учитель,

которого подросток может любить или ненавидеть, который может стать для него примером для подражания или, наоборот, отвержения.

Школа выполняет еще одну психологическую функцию: она предоставляет подростку своеобразную площадку для тренировки воли. В редчайших случаях подростки играючи проходят институт школы; как правило, они должны приложить усилия, чтобы вписаться в конкретную школу с ее традициями, нормами и правилами, чтобы получать знания и умения — в том числе в областях, к которым у них нет естественного интереса. Они вынуждены общаться с разными людьми — в том числе и с теми, кто им несимпатичен, а иногда и просто противен.

Наконец, перед школой стоит задача передать подростку достаточно специальных знаний, которые позволили бы ему подготовиться к профессиональной деятельности. Школа — это своеобразный трамплин от промежуточного статуса подростка к статусу взрослого, обладающего экономической самостоятельностью.

Для подростков учитель и одноклассники являются важнейшими партнерами в учебном процессе. Учителя они воспринимают в трех ролях: как помощника в освоении нового психологического статуса, как друга и как противника. Обычно учитель занимает значимое место в жизни подростка и существенно влияет на нее. Его авторитет возникает позже авторитета матери и отца, и взаимоотношения с ним даются подросткам легче, если учителю удастся не занимать родительскую позицию в общении с ними; если он уважает достоинство и чувства подростков; если он не использует свои более обширные и глубокие знания и более высокое социальное положение для дисциплинарного воздействия на подростков.

Учителя могут добиться лучших результатов в своей работе, когда им удастся выработать совместно с учениками ра-

циональные и функциональные правила игры на основе взаимных обязательств и когда они сами являются собой достойный пример. Подростки оценивают взрослых по их делам не менее, чем по их словам.

Чтобы воздать должное той важной роли, которую играют учителя в жизни подростков, в этой главе мы привели ряд упражнений, в которых речь идет о взаимоотношениях между учителями и учениками, о взаимных ожиданиях и об обратной связи.

Помимо взаимодействия с учителями, для каждого подростка очень важной является и сфера взаимодействия с одноклассниками. К сожалению, атмосфера в школе, особенно в старших классах, пропитана соперничеством и неприязнью в не меньшей степени, чем пониманием и поддержкой. Так как признание и принятие сверстниками очень важны для развития самооценки подростка, мы приводим здесь ряд упражнений, направленных на поддержку отдельных участников группы.

И наконец, целый ряд упражнений посвящен самой учебе. По сравнению с детьми подростки мотивированы в учебе не столько стремлением кому-то понравиться, сколько желанием развивать свои способности, самостоятельно определять цели и качество обучения и решать интересующие их задачи. Предлагаемые упражнения помогают подросткам лучше осознать свое внутреннее отношение к учебе, понять, что для них наиболее важно в учебном процессе, и выработать стремление докапываться до истины.

Работа и досуг

Как и учеба в школе, работа большинства подростков имеет все еще некоторый переходный характер. Часто подростки работают не в той области и не на том уровне профессиональной компетенции, к которой они стремятся. Конечно, в глазах подростка работа по сравнению с учебной обладает ря-

дом преимуществ. Например, за работу подросток получает деньги и, таким образом, в собственном сознании является более самостоятельным, нежели его сверстники, занятые только учебой. Кроме того, трудовая деятельность часто дает подростку больше, чем это могла сделать школа, достоверной информации о его профессиональных возможностях, на работе он получает трезвую оценку своих деловых качеств, сильных и слабых сторон своей личности. Первый трудовой опыт позволяет ему внести коррективы в свои дальнейшие профессиональные планы, понять свои требования к коллегам и руководителям. Разочарования и успехи, большие затраты времени на работу заставляют подростка более тщательно, нежели это было в школе, определить собственное отношение к труду, профессиональные надежды и ожидания.

Подобранные в данной главе упражнения предназначены в первую очередь для тех подростков, которые сразу после школы приступили к трудовой деятельности в качестве практикантов или учеников. Они дают им возможность прояснить свое отношение к работе, рассмотреть типичные проблемы, возникающие в ходе трудовой деятельности.

Небольшое количество упражнений затрагивает вопросы распределения времени и организации досуга.

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

Глава I

ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ И ИНТЕРЕСЫ

1

К НОВЫМ БЕРЕГАМ (Howe/Howe)

Цели

Данное упражнение позволит подросткам осознать, что для них наиболее важно в существовании рядом с другими людьми. Совместно со сверстниками они могут поупражняться в создании общих представлений о ценностях и понять свои приоритеты.

Возраст участников: с 16 лет.

Продолжительность: минимум 60 минут.

Материалы: Рабочий листок «К новым берегам».

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в котором вы попытаетесь определить, какие ценности вы хотели бы заложить в фундамент будущих отношений с людьми.

В нашей культуре существует множество различных ценностей, которые отчасти дополняют друг друга, а отчасти друг другу противоречат. Наши родители донесли до нас, какие ценности важны им, и сначала мы перенимаем их систему ценностей, особенно над этим не размышляя. Чем старше и

взрослее мы становимся, тем отчетливее встает перед каждым задача определиться с тем, что пригодится в жизни и какими ценностями нужно руководствоваться в своих действиях. Лишь когда я осознаю, что ценно лично для меня, я смогу — хотя бы частично — позаботиться о том, чтобы в моей жизни и в моем окружении эти ценности принимались во внимание. И только тогда я смогу вести с другими людьми переговоры о том, какие установить правила совместного проживания.

Сейчас вы сможете попытаться найти для самих себя ответы на эти вопросы, чтобы потом в маленьких группах соотнести свои взгляды со взглядами остальных. Решите, с кем из членов группы вы хотели бы потом работать в подгруппе, состоящей из шести человек.

Теперь встаньте и подойдите к участникам, с которыми вы хотели бы поработать в этом упражнении. Договоритесь друг с другом и разойдитесь по подгруппам. *Подождите, пока участники образуют подгруппы.*

Теперь еще раз окиньте взглядом свою подгруппу, посмотрите и на остальных. Действительно ли вы оказались вместе с теми людьми, с которыми хотели бы вместе работать? Или кто-нибудь из вас хочет поменяться с кем-нибудь? *В случае необходимости вмешайтесь.*

Запомните, кто входит в вашу подгруппу, и вернитесь на место.

Теперь я хочу описать упражнение. Перенеситесь мысленно в будущее — галактическую эпоху, когда будет заселяться Вселенная. Представьте себе, что вы все отправляетесь к новой планете, которая очень похожа на нашу Землю. Там каждая группа может положить начало новой цивилизации. Ваша задача — перенести основные ценности земной цивилизации в новую ситуацию. Вы можете выбирать из четырнадцати заданных ценностей.

Сначала каждый должен решить, какие ценности наиболее важны лично для него. Для этого я подготовил Рабочий листок, который каждый из вас должен заполнить самостоятельно. (10 минут)

В следующей части упражнения вы примете участие в аукционе, где сможете приобрести ценности для вашей цивилизации, но любая ценность может быть продана только один раз и только одной подгруппе. У каждой подгруппы есть одна тысяча очков, которую она может потратить на приобретение ценностей. Потратив все очки, вы больше не сможете покупать ценности.

Сначала обсудите в своей подгруппе, какие ценности вы все вместе считаете наиболее важными, и выработайте свою единую линию поведения на аукционе с учетом того, что ваши интересы могут вступить в противоречие с интересами других подгрупп. Все ли вам понятно? Если да, то начинайте готовиться к аукциону. (20 минут)

При необходимости время, отведенное на подготовку, можно продлить.

Соберитесь опять все вместе, чтобы можно было начать аукцион.

Вы выступаете в роли ведущего аукциона. Выберите одну из ценностей и с каждым шагом повышая цену на десять очков старайтесь добиться как можно более высокой «цены» на каждую отдельную ценность. Предлагайте ценности в наиболее подходящей, на ваш взгляд, последовательности до тех пор, пока не будут приобретены все или у подгрупп не закончатся очки. Запишите, какие ценности приобрела каждая подгруппа и какую «цену» она за них «заплатила».

Аукцион окончен, и я хочу предоставить каждой подгруппе возможность обсудить в своем кругу следующие вопросы:

- Какие ценности мы приобрели?
- Какой тип цивилизации мы в результате получим?
- Хотел бы я жить в таком обществе?
- Насколько я удовлетворен действиями своей группы на аукционе?
- Как мы пришли к таким решениям? (15 минут)

Теперь завершите ваше обсуждение и вернитесь в большой круг для подведения окончательных итогов. Пусть каждый расскажет, какую ценность лично он поставил на первое место.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
 - На каком этапе я был вовлечен в работу больше всего?
 - Какую ценность я поставил на первое место, и что эта ценность значит для меня в жизни?
 - Какие из заданных нам ценностей больше всего ценятся в моем окружении? Каким не придется серьезного значения?
 - Что мне бросилось в глаза во время работы в моей подгруппе? Что мне понравилось? Что мне мешало?
 - Какие ценности мы на самом деле принимали во внимание в ходе совместной работы в нашей подгруппе?
 - Какие ценности, помимо этих, играли для нашей подгруппы существенную роль?
 - С кем я говорю об этих вопросах в повседневной жизни?
 - Оценили бы мои родители эти ценности так же, как я?
 - Что я еще хочу сказать?
-
- **Комментарий.** Это очень живое упражнение, которое подходит также для взрослых и в качестве отправной точки для какого-либо проекта с участием подростков, посвященного, например, планированию и созданию нового города или нового государства.

К новым берегам

Какие ценности ты считаешь важными для будущей цивилизации?

Проранжируй ценности в порядке убывания их значимости для тебя (1 — самая важная, 14 — наименее значимая), поставь номера в скобках:

- (...) богатство
- (...) равенство
- (...) счастливая семейная жизнь
- (...) прогресс
- (...) традиция
- (...) свобода
- (...) любовь
- (...) здоровье
- (...) мир
- (...) справедливость
- (...) красота
- (...) мудрость
- (...) счастье
- (...) образование

Цели

Это упражнение помогает подросткам понять, какие черты характера они особенно ценят в других людях. Одновременно они учатся обосновывать свои личные предпочтения и защищать собственные убеждения.

Возраст участников: начиная с 14 лет.

Продолжительность: от одного до двух часов, в зависимости от отношений в группе.

Материалы: вам понадобится по карточке размером с почтовую открытку для каждого участника. На каждой из них напишите по одному из следующих качеств (если группа небольшая, выберите то, что считаете нужным):

| | |
|--------------------------|----------------------|
| искренний | разумный |
| веселый | успешный |
| самоуверенный | любопытный |
| аккуратный | спонтанный |
| спокойный | дружелюбный |
| настойчивый | гибкий |
| мужественный | общительный |
| готовый к сотрудничеству | отзывчивый |
| креативный | нежный |
| преданный | фантазер |
| ответственный | легко адаптирующийся |
| заботливый | эмоциональный |
| самостоятельный | чувственный |
| независимый | предприимчивый |

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru