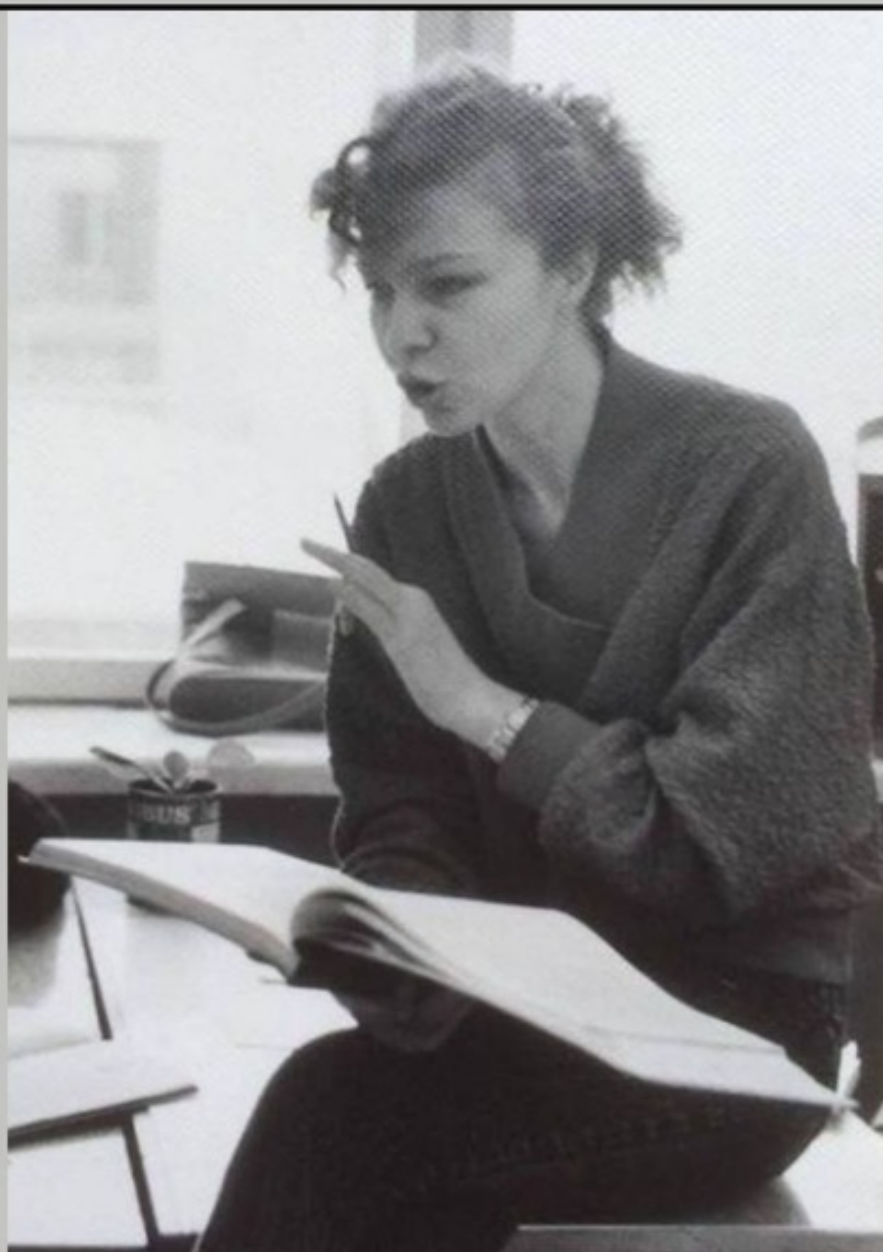


Римма Ефимкина

Психологу о подростках



Римма Ефимкина

Психологу о подростках

«Издательские решения»

Ефимкина Р.

Психологу о подростках / Р. Ефимкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961706-4

Эта брошюра была первый раз издана в 1994 году тиражом 500 экз. и предназначалась тем психологам, которые придут в школу и столкнутся с тем, что нет ни психологической литературы, ни накопленного предшественниками опыта, ни программ, ни даже сформированного спроса на подобную работу. С тех пор прошло 25 лет, за которые профессия школьного психолога перестала быть экзотической и обрела конкретные рамки. Автор этой книжки — активная участница и свидетель становления школьной психологии в России.

ISBN 978-5-44-961706-4

© Ефимкина Р.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Предисловие ко 2-му изданию 2003 года	7
Глава 1. С чего начать?	8
Мои ученики	9
Что им нужно?	11
Банк проблем	12
Правила	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Психологу о подростках

Римма Ефимкина

© Римма Ефимкина, 2019

ISBN 978-5-4496-1706-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Сейчас психологией в нашей стране уже никого не удивишь. Книги по психологии теперь издаются легально, а не в «самиздате», повсеместно проводятся тренинги, семинары. Выступления психологов в прессе и в эфире – норма, а не исключение.

И все же в школе психология по-прежнему новый предмет. До сих пор не ясны задачи и цели этого курса, четко не оговорены его рамки и содержание, нет методики проведения занятий. Поэтому преподаватели за отсутствием методик вынуждены идти путем проб и ошибок. Все, что есть в их распоряжении – это знание закономерностей возраста и общих вопросов организации деятельности школьного психолога. Этого, увы, недостаточно, чтобы уроки психологии проходили успешно, давали результат.

Задача данной работы – внести вклад в восполнение этого пробела. Здесь представлен четырехлетний опыт проведения курса психологии в десятых-одиннадцатых классах средней школы.

Цель занятий – помочь подросткам лучше подготовиться к самостоятельной жизни. В основе курса лежит идея разрешения возрастных проблем старших подростков. Эти проблемы были проинтерпретированы как психологические проблемы развития личности. Как их выделить?

Я подошла к решению задачи таким образом. Был проведен анализ субъективных переживаний подростков (около 300 учащихся 9—11 классов). Эти переживания свидетельствовали о фрустрированности определенных потребностей. Центральные проблемы подростков послужили ориентирами для планирования уроков, на которых дети овладевали средствами разрешения своих проблем.

Курс психологии построен в коммуникативной логике, поэтому его трудно, подчас невозможно описать дидактически. Я попыталась представить свое видение, свою позицию, точку зрения на преподавание этого предмета, на его содержание. Поделиться методическими приемами, наблюдениями, описать конкретные ситуации на уроках.

Столкнувшись четыре года назад с острой нехваткой методического материала для уроков, я обнаружила, что в нашей стране не опубликовано ни одной книги, пособия или руководства для ведения подобных занятий в школе. Это неудивительно, так как школьная психология рождалась на наших глазах.

За эти четыре года изменилось многое. Появились публикации и о школьной психологии. Понятно, что книги о подростках вызывают у меня особый интерес. Я с удовлетворением убеждаюсь, что я на верном пути.

Думаю, что мой опыт практической работы в школе будет интересен и полезен для моих коллег, школьных психологов.

1994

Предисловие ко 2-му изданию 2003 года

Эта небольшая книжка была первый раз издана в 1994 году тиражом 500 экземпляров и предназначалась тем психологам, которые придут работать в школу, как и я, и столкнутся с тем, что нет ни психологической литературы, ни накопленного предшественниками опыта, ни программ, ни даже сформированного спроса на подобную работу. С тех пор прошло почти десять лет, и за это время наша профессия перестала быть экзотической, обрела конкретные рамки, прояснившие то, что мы можем и чего не можем делать.

И вдруг сейчас, в 2003 году, коллеги из Астаны предлагают переиздать эту брошюру, несмотря на обилие на рынке как научной, так и популярной психологической литературы. Возможно, это связано с тем, что она написана начинающим психологом, который делится сомнениями, тревогами, описывает свой путь проб и ошибок, догадок и инсайтов – именно это качество востребовано сейчас в Казахстане, где психология находится на начальном этапе своего развития.

Я придирчиво перечитала книгу своими сегодняшними глазами и испытала чувство ностальгии по тем временам, когда мы, горстка обученных в краткосрочном режиме новосибирских психологов, отправились в неизведанное – работать школьными психологами на только что открывшиеся ставки. И почему-то мне не захотелось исправлять ни единой строчки – таким наивом веет от текста, который сегодня уже можно назвать историческим. С другой стороны, я и сегодня с радостью подписываюсь под каждым словом текста, в котором делилась своими интуитивными прозрениями. Сегодня я знаю, что тогда была на верном пути, мои тогдашние предположения подкреплены результатами исследований, которые сейчас доступны каждому психологу.

Тем подросткам, о которых идет речь в данной книге, сегодня уже почти тридцать лет, и некоторые из них стали психологами. Недавно на встрече выпускников, посвященной двадцатипятилетию школы, в которой я работала, мы вместе вспоминали наши уроки. Я с радостным волнением слушала признания моих учеников о том, как были нужны им эти уроки для осознания самих себя, своего настоящего и будущего, взаимоотношений с окружающими. И я желаю всем своим коллегам-психологам, чтобы наша работа позволяла нам помогать развиваться как тем, с кем мы работаем, так и нам самим.

Май 2003 г.

Глава 1. С чего начать?

С чего начать? Конечно же, логичнее всего начать с того, что уже сделано в этой области. К примеру, учитель после вуза всегда может почитать методическую литературу, журналы, обратиться к опыту коллег. Наконец, у него есть программа, которая является надежным путеводителем в течение учебного года.

По-другому дело обстоит у школьного преподавателя психологии: ни учебников, ни методический пособий, ни опыта коллег, ни программы.

Впрочем, есть программа факультатива по психологии, который является «логическим продолжением факультативного курса «Физиология высшей нервной деятельности». Я ознакомилась с ней. Здесь и «волевые качества советского человека», и «борьба с религиозными верованиями и предрассудками», и «идейная направленность личности».

Такая программа интересна как исторический документ, но работать по ней нельзя, даже если не обращать внимания на идеологические издержки, характерные для школы 80-х. Почему? Потому что в ней предлагается давать психологию как свод знаний, не имеющих отношения к сегодняшней жизни подростков. Я отказалась от этой мысли с самого начала по нескольким причинам.

Во-первых, я не ставлю перед собой задачи готовить психологов-профессионалов. Тот, кто выберет психологию в качестве профессии, все равно будет изучать ее в вузе более глубоко и целенаправленно. А большинству детей такие специальные знания не нужны.

Во-вторых, еще будучи словесником, заметила, что интерес на уроках вызывает только то, что относится к реальной жизни детей. Они не признают никаких «впрок» и «потом пригодится», их волнует только «здесь и теперь».

Вот почему, на мой взгляд, более уместен в школе практический подход, то есть использование достижений психологической науки как инструмента, помогающего наиболее адекватно вести себя в жизни. Я решила учить детей тому, что позволит получать полезный результат, причем сегодня, немедленно. Вести психологию не как в вузе (чтобы они ее *знали*), а практически (чтобы *умели*).

Есть и еще одна причина, почему мне не хотелось делать «школьный» курс. Если мы говорим о разрешении подростками на уроках психологии личностных проблем, то это должны быть уроки, на которых испытываешь положительные эмоции, уверенность в себе. Любой авторитаризм, однообразие, формализованность – то есть все, что напоминает школу – может свести на нет весь эффект.

Мои ученики

О подростках ходит много мифов, часто взаимоисключающих. По моей просьбе учителя старших классов дописали фразу: «Подростки – это...».

Я просила написать первое, что приходит в голову. Вот что получилось:

- *Подростки – это... дети;*
- *подрастающие дети и недоросшие взрослые;*
- *стадо бизонов, красивых и сильных, поднимающих пыль столбом;*
- *наше будущее;*
- *прекрасный народ, живой, любознательный, заявляющий о себе;*
- *мои друзья;*
- *«трудные» дети;*
- *недоумки;*
- *дети со сложной психикой;*
- *очень ранимые люди;*
- *трудный и интересный возраст, несчастные люди, недорослки (отсюда и комплексы);*
- *симпатичные существа, очень закомплексованные;*
- *неуправляемые дети;*
- *как правило, дети с кучей проблем;*
- *ранимые деревца;*
- *загадка общества;*
- *подростки – это мы 20—30 лет назад...*

Это и есть то самое общественное мнение, или мифы, которые зачастую не соответствуют реальности. А какова же реальность?

Принято считать, что это возраст аномалий, патологий, однако на самом деле это нормальный период развития человека. Невозможно из состояния ребенка перейти в состояние взрослого без переходного периода.

Подросток уже перестал быть ребенком, а взрослые формы поведения им еще не приобретены, отсюда и сложности, с которыми большинство подростков со временем справляется самостоятельно.

Многие отмечают, что все подростки похожи друг на друга. Они действительно похожи, но только одним: своей непохожестью. Про какие-то возрасты можно говорить определенно, но старший подросток – это сама неопределенность, неоднородность, неодновременность, неравномерность, крайность.

Физическое, умственное, социальное развитие происходит не синхронно, одна линия может опережать другую. Мальчики сильно отличаются от девочек. Известно, что они отстают в физическом, физиологическом, психическом развитии на 2—3 года. Разрыв между девочкой, опережающей сверстниц в развитии, и мальчиком, отстающим от своих ровесников, может достигать 6 лет. И при этом они могут учиться в одном классе!

Цитирую девочек:

– *Неприятное чувство вызвало у меня предложение моего ровесника «гулять» с ним. Это кажется мне глупым, так как я давно уже смотрю на парней на 2—3 года старше...*

А среди высказываний мальчиков упоминания о противоположном поле встречаются совсем редко, для них это еще впереди.

И внутри однополой подгруппы тоже большие различия между детьми: кто-то взрослеет раньше – кто-то позже. Отличаются четырнадцатилетние от семнадцатилетних. Первые – еще дети:

– *Скрыла оценку от мамы и переживала...*

У семнадцатилетних уже «взрослые» печали:

– *Извините, всего не могу рассказать...*

В 9 классе преобладают проблемы с родителями и сверстниками, а в 11 – трудности юношеского возраста, связанные с любовью, будущим, самопознанием.

Отличаются и параллельные классы, один и тот же урок проходит в них совсем по-разному. Ребята с более развитым понятийным мышлением тяготеют к самопознанию, рефлексии. Те же, кто до этого еще не дозрел, любят поговорить о таинственном и волшебном, о гипнозе, парапсихологии. Старшие более критичны, лаконичны. Те, что помладше, пишут более искренне.

Я работала с мальчиками из ГПТУ, с девочками из Воскресной гуманитарной школы гувернанток. Разница огромна. Но все же, несмотря на разницу, подростки остаются подростками. Их можно называть барышнями, обращаться к ним по-французски, но это те же девочки, которые немедленно переходят с французского на молодежное аргю, едва остаются одни.

Когда текст книги был уже набран и я включила программу проверки орфографии, компьютер начал застревать на словах, которых нет в словаре. Коллеги стали поддразнивать меня: «Ну и слова ты употребляешь в своей книжке, а еще филолог!» Слова, действительно, не самые нейтральные. Иногда подростки шокируют своей грубостью, но зато им не откажешь в точности и экспрессивности. Обычно за внешней грубостью манеры стоит желание найти свой способ самовыражения. Вот почему мне не хочется менять эти подростковые словечки на общеупотребительные, пусть остается так, как есть.

Что им нужно?

Многие из начинающих психологов столкнулись с такой реакцией. Мы приходили в класс, говорили: «Ребята, у всех вас есть какие-то проблемы, трудности в жизни, в учебе, во взаимоотношениях с людьми. Психолог – это как раз тот человек, который помогает разрешать проблемы. Что вас беспокоит?» И в ответ слышали: «У нас все нормально»... И тогда мы чувствовали себя лишними, ненужными в школе. Либо успокаивали себя тем, что спрос на психологию еще не сформирован. Иногда обвиняли детей: им ничего не нужно, это бездуховное поколение! Иногда бичевали себя: нам не доверяют, мы плохие психологи...

Это я сейчас уже знаю, что проблем у подростков больше, чем у кого бы то ни было, но они предпочитают не распространяться об этом. Однажды десятиклассница помогла мне понять, в чем дело, когда сказала:

– Мне нравится, что в католической церкви, когда человек исповедуется, его не видно, он за маленьким окошечком.

Да, они хотят оставаться инкогнито, когда говорят, что у них все нормально.

Это все я знаю сейчас. Когда же только начинала вести уроки психологии, все виделось гораздо проще. И я повторила ошибку начинающих – по наивности спросила напрямик их самих: «Почему вы выбрали психологию? Что вы ждете от курса?»

Вот ответы:

– Не хватало двух часов до нормы, и мне подсказали записаться на психологию.

– Пошла из любопытства. Жду много интересного и нового.

– Этот предмет для меня новый, и мне интересно, с чем его едят. Хотелось бы самой научиться проводить тесты.

– Не имею представления о психологии, вернее, о вопросах, которые в ней обсуждаются, поэтому буду ловить каждое слово.

– Я гуманитарий, а психология – гуманитарный предмет, как мне кажется.

– Мне все интересно.

– (Густо зачеркнуто).

– Устранение конфликтов.

– Мне все равно.

– Все такое, о чем я не могу сказать.

– Тесты на все темы.

– Меня не интересуют никакие вопросы.

– Вопросы о...

Ну что ж, не густо. Ясно пока одно: ни я, ни они не знаем пока, чем мы будем заниматься на уроках. А о чем они недоговаривают, молчат?

Что это за многоточия? Я пошла путем проб и ошибок. Что-то получалось, какие-то занятия находили отклик. Что-то проваливалось. Наверное, на Западе со смеху померли бы, узнав, как у нас школьный психолог изобретает колесо. Но другого выхода я не видела, да и времени не было: уроки никто не отменял. И тут неожиданно «сработал» прием, который несказанно облегчил мою задачу.

Банк проблем

Я предложила (анонимно, как всегда) ответить на вопрос «Что было приятного и неприятного в вашей жизни за последнее время?» И получила целый банк подростковых проблем.

Почему этот прием дал результаты? Я вижу несколько объяснений. Ну, во-первых, как уже было сказано, они не отвечают на вопросы, поставленные прямо, типа: «Какая у тебя проблема? Что тебя беспокоит?» В ответ Вы услышите скорее всего: «У меня все в порядке». На этот же раз вопрос был задан косвенно и не задевал самооценки человека.

Еще одна причина – анонимность и добровольность. Каждый волен отвечать либо не отвечать на вопрос.

И еще один момент. Я читала как-то, что психолог Нилс Лифсен из Хельсинки нашел самый простой способ избавить своих пациентов от тревоги и грусти. Он предложил всем страдающим писать ему письма с подробным описанием своих жалоб.¹ И больные получили самое главное – возможность высказаться.

Этот же феномен имел место и в нашем случае. Примечательно, что почти никто не отказался выполнять задание (обычно несколько человек не сдают листки), а некоторые приняли предложение даже с восторгом: «Ну наконец-то я могу выговориться от души!»

У меня в руках оказалась увесистая стопка листов с ответами, которые я перетасовала, чтоб уж наверняка сохранить анонимность, и только после этого начала читать. Мне кажется, если их издать даже просто так, без комментариев, то получится одна из самых правдивых и читаемых книг о жизни подростков. Я постаралась сохранить стилистику, изменив только даты, имена, некоторые узнаваемые детали.

Я распределила эти записи по темам, получилось несколько областей, несколько проблем, которые оставили самый глубокий эмоциональный след в душе 14-17-летних. Подавляющее большинство из них девочки (в старших классах мальчиков мало).

На первом месте, конечно, **любовь**, о ней пишут все. Второе место по количеству занимают проблемы, связанные с открытием своего **Я**, с **самооценкой**, иначе говоря, со становлением **личности**. Здесь очень частотным является слово «первый»: первый раз, первое знакомство, первый поцелуй, первая выпивка и т. д. Далее идут **учеба, школа**, причем отрицательных откликов больше, чем положительных. **Будущее, профессия. Сверстники, друзья. Родители**, братья, сестры. Поровну упоминаний о домашних животных и об обновлениях. Хобби, разное.

Эти области позволили разбить весь курс на темы, причем, последовательность не так важна, потому что все они так или иначе связаны.

Можно начать с любой темы, а через нее потом выйти на все остальные.

Нельзя сказать, что все эти подростковые проблемы – новость для психологов. Они не раз описаны хотя бы в книге И. Кона «Психология ранней юности», но описаны довольно абстрактно. В этой книге речь пойдет о системе занятий, на которых дети могут научиться разрешать свои проблемы.

¹ Популярная психология. Хрестоматия. – М., 1990.

Правила

Преподаватели, работающие в старших классах, часто испытывают трудности, связанные с возрастными особенностями своих подопечных. Вот как они дописали фразу: «Самое трудное в работе с подростками – это...»:

- умение их понимать;
- встать на одну ступень с ними;
- быть на уровне;
- неумение (нежелание) подключаться к их волне;
- взаимопонимание
- вспомнить о себе;
- понять их;
- найти общий язык;
- разгадать их проблемы;
- признать их как личность;
- добиться взаимовы уважения;
- огромное терпение;
- уметь не обижаться на их выходки;
- завоевать доверие;
- не обидеть их;
- не раздражаться;
- найти верный тон в общении;
- сохранять равновесие;
- пробудить заинтересованность в учебе;
- все успеть.

Безусловно, с этими же трудностями сталкиваемся и мы, психологи, работающие с подростками. Вот почему важно соблюдать некоторые правила, которые помогают работать в школе.

«Не навреди!»

Это аксиома, и психолог всегда обязан соблюдать заповедь Гиппократов. В школе это выражается в следующем.

Принятие человека

На одном занятии коллега задал мне вопрос: «Вы работаете с подростками. А знаете Вы статистику подростковой преступности, знаете, что есть случаи наркомании, ранние аборты, групповой секс? Знаете, кому Вы помогаете?»

Конечно, знаю. Но что это меняет, если приходит подросток и рассказывает о своем горе? Будь он наркоман или преступник, прежде всего он *личность*, и я выслушаю его внимательно и заинтересованно, не предъявляя никаких условий.

Отсюда следуют все остальные правила.

Анонимность

Работы не подписываются либо подписываются девизом, известным только самому испытуемому.

Добровольность

Каждый волен принимать либо не принимать участие в любом виде деятельности, отвечать либо не отвечать на предложенные вопросы. Нельзя принуждать человека к тому, к чему он еще, может быть, не готов.

Не ставятся отметки

Откровенно говоря, я не вижу способа оценивать учащихся по своему предмету. И меня, и их это устраивает. Вот один из отзывов:

«Мне очень нравится, что все на этом уроке могут вести себя раскованно. Хорошо, что не ставят оценок, может, поэтому все и ведут себя естественно. В этом году психологию можно было пропускать (все равно в журнале не отметят), но почти никто не пропускал, не знаю, почему, наверное, потому, что интересно. Я лично не пропускала по этой причине».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.