



НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНИ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ
СОТРУДНИЧЕСТВО

К. ФОПЕЛЬ



На пороге взрослой жизни. Психологическая работа
с подростковыми и юношескими проблемами

Клаус Фопель

**Планирование жизни. Решение
проблем. Сотрудничество**

«Интермедиатор»

2006

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Фопель К.

Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество /
К. Фопель — «Интермедиатор», 2006 — (На пороге взрослой
жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими
проблемами)

ISBN 978-5-98563-134-0

Это – последняя из четырех книг, объединенных общим названием «На пороге взрослой жизни...». В книгах представлены игры и упражнения, предназначенные для работы с основными проблемами подросткового и юношеского возрастов. Основные темы этой книги – планирование жизни, решение проблем, сотрудничество. Книга адресована психологам и педагогам. Она также может представлять интерес для родителей, которым важно понимать своих детей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-134-0

© Фопель К., 2006

© Интермедиатор, 2006

Содержание

Введение	6
Юность как переходный период	7
Планирование жизни	9
Решение проблем	10
Сотрудничество	11
Глава I	12
1. Старое и новое	12
2. Круговорот жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Клаус Фопель
Планирование жизни. Решение
проблем. Сотрудничество

© Iskopress, Salzhausen, 2006

© Издательство «Генезис», 2008

* * *

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, можем помочь им в этом. Точкой сопри-

косновения 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.

Планирование жизни

Одних наших требований повзрослеть недостаточно для того, чтобы подростки смогли разобраться в себе, пересмотреть систему ценностей, благополучно отделиться от семьи, в которой прошло их детство, – мы должны помочь им в этом.

В этот период жизни, отмеченный грустью из-за потерянных радостей детства и расставания с родителями, важна спокойная и рассудительная позиция взрослого, поддержка, которая поможет подростку осознать и принять свои чувства. И тогда он сможет в полной мере использовать свою энергию и планировать будущее.

Первые упражнения направлены на оказание подросткам соответствующей поддержки. Последующие упражнения способствуют конкретизации ожиданий и достижению личных и профессиональных целей.

Особое место занимают упражнения, которые затрагивают темы смысла жизни и мечты (№ 8 и № 19) и проясняют важные структурные аспекты жизненных циклов.

Последние семь упражнений направлены на формирование у подростков профессиональных планов, дают им новый импульс к достижению профессиональных целей.

Решение проблем

В первом упражнении этой главы говорится о том, как развить ответственную и конструктивную точку зрения. Подростки учатся противостоять множеству возникающих у них внутренних и внешних проблем и избегать классической «западни», в которую мы легко попадаем, жалея себя и заставляя других заботиться о нас.

Упражнения №№ 33 – 40 знакомят подростков с эффективными способами решения проблем, которые в дальнейшем они смогут самостоятельно применять на практике.

Сотрудничество

Представленные здесь упражнения направлены в первую очередь на повышение эффективности группового взаимодействия.

Подростки овладевают необходимыми для работы в группе навыками, «примеряют» на себя различные профессиональные роли и трудовые действия, осваивают правила общения и приемы «обратной связи». В ходе наблюдения за своим и чужим поведением они смогут осознать процессы, происходящие в группе, и выработать осмысленную позицию по отношению к своему профессиональному будущему.

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

Глава I

Планирование жизни

1. Старое и новое (Simons)

Цели

В нашей жизни постоянно происходят изменения. Они могут быть как поверхностными, так и очень серьезными и глубокими. Эти изменения касаются наших телесных ощущений, наших ценностей, взглядов, отношений с другими людьми, профессиональной деятельности и т. п.

Мы рады одним переменам и сожалеем о других. Мы не всегда осознаем, что любое изменение связано с расставанием, чувством потери и долгой бессознательной печалью.

«Старое» нам знакомо и потому безопасно. «Новое» требует от нас адаптации, душевных усилий. Поэтому мы часто держимся за «старое», относясь подозрительно к новым шансам и предложениям. Если мы научимся осознанно расставаться со «старым», нам будет легче сконцентрироваться на «новом» и использовать возникающие возможности. Таким образом, важная составляющая планирования жизни – осознание необходимости перемен.

В данном упражнении подростки должны сосредоточиться на том, что они воспринимают как «старое» и «новое», чтобы понять, как они реагируют на изменения в жизни.

Возраст: от 16 лет.

Продолжительность: 1 час 20 минут¹.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое поможет увидеть, что в данный момент меняется в вашей жизни. Перемены происходят, когда мы завершаем старое и начинаем новое. Кто-то из вас стабилен в своих планах, например, с десяти лет хочет быть инженером или врачом, оставаясь верным своей мечте. У других профессиональные планы меняются по мере знакомства с новыми профессиями. В этом году они, возможно, хотят стать пилотом, в следующем – рекламным агентом, потом – специалистом по компьютерам. Им нравится находить новую информацию и связывать ее со своей жизнью.

При всех различиях личных установок по отношению к новому опыту надо признать, что каждое серьезное изменение приносит в нашу жизнь большие нагрузки. В новой ситуации велик риск сделать ошибку или испытать разочарование. Возможно, поэтому многим импонирует пословица «Лучше синица в руке, чем журавль в небе».

Мне бы хотелось, чтобы вы начали со «старого» в вашей жизни. На листе бумаги составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что вы относите к «старому», к тому, что становится менее значимым, утрачивает интерес для вас. Речь идет о тех вещах, потребностях, чувствах или действиях, которыми раньше вы дорожили, однако их значение для вас и место, которое они занимают в вашей жизни, постепенно уменьшились. Может быть, у вас

¹ Здесь и далее время указано приблизительно. – *Прим. ред.*

пропало желание собирать модели самолетов, вы разочаровались в друзьях, ослабла потребность делиться всеми переживаниями с родителями и т. п. Сконцентрируйтесь именно на том, что еще не в прошлом, что происходит с вами именно сейчас, в этот период. Опишите столько уходящих из вашей жизни вещей, событий, переживаний, сколько приходит на ум, но не менее пяти. Кратко помечайте, о чем идет речь, что вы думаете и чувствуете при этом. (15 минут)

Возьмите новый лист бумаги и составьте список (минимум из пяти пунктов) того, что относится к «новому» в вашей жизни. На этот раз записывайте то, что постепенно становится для вас важным, но еще не является частью вашей жизни, а возникает время от времени, приобретая все большую значимость, например, новые друзья, интерес к определенной музыке, возрастающую уверенность в себе, интерес к новым видам деятельности и т. д. Отметьте, о чем идет речь, что вы думаете и что чувствуете при этом. (75 минут)

Теперь взгляните на оба списка и выберите из каждого наиболее важный пункт.

Рассмотрите оба пункта. Опишите, что вы испытываете, думая об этих вещах, – страх, печаль, радость, ожидание? Выясните, что вам помогает и что мешает. Осознайте, что привязывает вас к «старому» и отгораживает от «нового». Есть ли связь между двумя этими вещами? На выполнение этого задания у вас есть 30 минут.

Найдите себе партнера, с которым вам бы хотелось это обсудить. В ходе его рассказа постарайтесь понять, что он имеет в виду, что его интересует и что он чувствует. (20 минут)

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

Кто хочет, может сообщить, на каких изменениях он сосредоточился в последней части задания, и прокомментировать свой выбор.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Размышляю ли я о переменах в моей жизни?
- С кем я обсуждаю перемены в своей жизни?
- Тяжело ли мне расставаться со «старым»?
- Каков мой взгляд на «новое» в жизни?
- Из-за чего, по моим наблюдениям, я становлюсь печальным и подавленным?
- Могу ли я представить себе, что расставаться с заветной мечтой или какой-нибудь идеей – мучительно?
- Какие представления или желания делают расставание особенно тяжелым для меня?
- Что еще я хочу сказать?

Комментарий. Чтобы подростки почувствовали, что эта тема сопровождает человека на протяжении всей его жизни, можно предложить им задать вопросы о «старом» и «новом» взрослым (например, родителям).

2. Круговорот жизни (Rainwater)

Цели

Словосочетание «планирование жизни» воспринимается нами как процесс рациональный. В то же время наша жизнь развивается по своим законам. Она на каждом этапе ставит перед нами определенные задачи, которые надо так или иначе решать. Мы должны осознать и принять естественный ход событий, понимая, что каждый жизненный период не только дает возможности, но и накладывает ограничения. Мудро поступает тот, кто доверяет происходящему и умеет прислушиваться к своим ощущениям и состоянию.

В этом упражнении подросткам предоставляется возможность проверить, насколько они способны воспринимать жизнь как процесс, ощущать в нем себя, свое состояние и возможности. Это позволит им гораздо более успешно планировать свою жизнь, ставя перед собой адекватные и посильные задачи.

Возраст: с 16 лет.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция

Мне хотелось бы предложить вам упражнение, которое позволит символически пережить весь жизненный цикл.

На нашем жизненном пути мы решаем задачи, предписанные нашей культурой и частично самой человеческой природой. Маленький ребенок должен научиться говорить «Я», осознавая, что это «Я» не идентично с его матерью.

Подростки тоже должны учиться – учиться брать на себя личную и профессиональную ответственность в дальнейшей жизни.

Вам предстоит планировать, в каких видах деятельности вы хотите применить приобретенные навыки и когда вы собираетесь создавать семью.

В период между 30 и 40 годами вы должны будете задаться вопросом, что для вас успех и к какому успеху вы стремитесь.

Когда вам будет за 40 и полжизни уже будет пройдено, согласно заданию, вам нужно будет прислушаться к себе, посмотреть, что вы собой представляете и как вы хотите провести оставшееся время. Вам уже известен изменчивый характер жизни, с которым нужно примириться.

Когда вам будет около 65, вы, наконец, признаете факт, что времени остается не слишком много, и вы должны честно и объективно оценить свои возможности и ограничения, подвести некоторые итоги своей профессиональной деятельности.

Это упрощенные варианты жизненных задач, с которыми сталкивается каждый человек.

Решение многих из этих задач не приносит никакого удовольствия и иногда даже бывает мучительным, но не решать их мы не можем. Осознание и анализ переходов от одного этапа жизни к другому и принятие того факта, что однажды мы должны будем умереть, – это серьезный вызов для каждого из нас. Но нас может успокоить то, что в мире есть события, неподконтрольные человеку, и мы являемся лишь частью более общего жизненного процесса.

Это маленькое упражнение позволит вам получить доступ к важным областям вашей жизни и укрепит доверие к ней.

Ложитесь на пол, примите удобное положение. Закройте глаза. При необходимости ослабьте слишком тесный пояс...

Говорите медленно, делая между командами паузы примерно в 20 секунд.

Сконцентрируйтесь на своих ступнях и немного пошевелите ими. Определите, что ощущают ваши ступни... Позвольте им расслабиться...

Теперь сосредоточьтесь на своих ногах. Расслабьте их, почувствуйте, как они становятся тяжелыми, и дайте им спокойно опуститься на пол...

Теперь чувство покоя распространяется на живот и грудь... Центр вашего тела тоже становится мягким, теплым и расслабленным...

Вы дышите спокойно и глубоко и с каждым вдохом чувствуете, как становитесь легче и мягче...

А сейчас расслабьте голову и лицо. Почувствуйте, каким свободным и мягким становится лицо, каким теплым становится затылок...

Теперь расслабьте плечи и руки, пусть они тоже станут теплыми и тяжелыми и как будто слегка погрузятся в пол...

Дышите глубоко, разрешите вашему телу растянуться и стать легче, свободнее... (7 минута)

Теперь медленно вдыхайте через нос. Сначала заполняйте воздухом живот, а потом грудь... Выдыхайте также медленно, опустошая сначала легкие, затем живот...

Пусть дыхание медленно наступает и отступает подобно морской волне. С каждым вдохом ваше тело наполняется энергией. Почувствуйте, как глубоко и спокойно вы дышите, как энергия проникает в вас и снова выходит наружу. Попробуйте также услышать свое дыхание. (7 минута)

Центр вашего тела – это основание, ваш центр тяжести. У большинства людей этот центр находится чуть ниже пупка. Представьте себе, что вы можете вдыхать воздух непосредственно через центр вашего тела. Почувствуйте, как энергия устремляется в центр вашего тела. Ощутите, как ваше дыхание наполняет воздухом грудь...

Задержите на мгновение дыхание, затем позвольте ему устремиться наружу, смывая при этом любое замеченное вами напряжение. Дышите через центр, наполняя тело энергией и избавляясь от внутреннего напряжения на выдохе. (7 минута)

Вообразите себе, что вы путешествуете в горах и сейчас поднимаетесь по узкой тропинке на вершину.

Рядом с тропинкой течет по направлению к долине маленький светлый ручей. Вы видите, что у ручья другой путь, не совпадающий с узкой тропинкой, и вы решаете следовать за ним.

Вы приходите к месту, где находится исток этого ручья. Из-под земли бурлит прозрачная вода и, разливаясь, становится руслом ручья.

Представьте, что вы – капля этой воды. Вы течете вниз по руслу ручья вместе со множеством других капель. С разных сторон возникают другие потоки, и вы плывете с ними в маленьком горном ручье, бурно и быстро. Что вы чувствуете, когда мчитесь с такой скоростью? Когда ударяетесь о спрятанные под водой камни? (1 минута)

На равнине ручей постепенно превращается в настоящую реку, которая течет гораздо медленнее вдоль пологих берегов. Как вы при этом себя чувствуете? Нравятся ли вам рыбы, плавающие внутри вас, и лодки, которые вы несете? (7 минута)

Теперь вы становитесь медленным и широким потоком. Вы протекаете мимо городов и дальних стран. Что вы ощущаете теперь, когда несете на себе большие корабли, перевозящие товары и людей?

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.