

О.В. Хухлаева



# ТРОПИНКА К СВОЕМУ

# Я



Средняя школа (7-8)

ФГОС



Ольга Хухлаева

**Тропинка к своему Я.  
Уроки психологии в  
средней школе (7–8 классы)**

«Интермедиатор»

2005, 2018

УДК 37.015.324  
ББК 88.8

**Хухлаева О. В.**

Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиадор», 2005, 2018

ISBN 978-5-98563-546-1

Данное издание выходит в рамках авторской серии «Тропинка к своему Я». Книга посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых психологических занятий с учениками 7-классов, основная цель которых – помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис. Издание переработано в соответствии с особенностями современных подростков и требованиями ФГОС. Книга будет интересна психологам, классным руководителям, учителям, а также студентам психологических и педагогических факультетов вузов.

УДК 37.015.324

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-546-1

© Хухлаева О. В., 2005, 2018

© Интермедиадор, 2005, 2018

# Содержание

Введение	5
Часть 1	6
Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Ольга Хухлаева**

## **Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы)**

### **Введение**

Данное издание выходит в рамках авторской серии «Тропинка к своему Я». Книга посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых психологических занятий с учениками 7–8 классов, основная цель которых – помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис. Издание переработано в соответствии с особенностями современных подростков и требованиями ФГОС. Книга будет интересна психологам, классным руководителям, учителям, а также студентам психологических и педагогических факультетов вузов.

Кто они: уже взрослые или еще дети? Иногда они так требовательны и рассудительны, что теряешься, не знаешь, как им отвечать. А иногда так доверчивы и наивны, что хочется прижать к себе и погладить по головке.

Главное, что они сами не знают, кто они, что могут и чего на самом деле хотят. Не знают, как справляться со своей сексуальностью и что делать, чтобы привлечь внимание: может быть, громко хохотать или говорить грубости, а может быть, закутить гордо при всех? А может, начать целоваться посреди коридора? Им очень хочется общаться, но они не всегда знают, как понять других. Но нет, не это главное! Главное – как понять себя, себя нового, пробующего свою взрослость...

Им трудно с собой. Порой они чувствуют, что не справляются, но теперь они взрослые и поэтому никогда не попросят о помощи. А если предложишь – отвергнут. Ведь взрослые должны справляться сами.

И тогда внутренний хаос начинает прорываться наружу. Вы проводили уроки у семиклассников? Тогда вы, конечно, вспомните, как порой бывало трудно сконцентрировать их внимание, как они «вдруг» начинали хохотать или демонстративно игнорировать ваши требования. А после уроков они словно «срывались с цепи»: кого-то тискали, кого-то зажимали в угол. А как-то, помните, один из них принес в школу бутылочку с коньяком.

По-видимому, пришло время давать советы и помогать ребятам уже как-то по-другому: не прямо «в лоб», а исподволь, незаметно. А еще лучше, чтобы эти советы они изобретали сами для себя. Мы же только создадим условия для этого. Как? Продолжив вести с подростками групповые занятия, предлагая важные для них темы, в ходе обсуждения которых они будут открывать какие-то новые грани своего Я. Через игровые задания, давая им возможность узнать мнение окружающих о себе, сравнить себя с ними, почувствовать свою близость. Но главное, на этих занятиях подростки смогут позволить себе не согласиться друг с другом, высказать свое не похожее на другие мнение по тому или иному вопросу. Это еще раз утвердит их в собственной ценности, в ценности каждого ученика в классе, позволит им сказать: «Меня поняли. И я хочу учиться понимать других».

# Часть 1

## Специфика подросткового возраста

### Глава 1

#### Почему общение со сверстниками так важно для подростка

Говорить о подростках невозможно, не учитывая роли общения со сверстниками в развитии и становлении их личности. Некоторые исследователи считают такое общение решающим – как в позитивном, так и в негативном смыслах. Действительно, общение может содействовать успешной социализации подростка, но может и подтолкнуть его к асоциальному поведению.

Согласимся, что роль общения со сверстниками в становлении подростка велика, хотя влияние внутрисемейного общения на его развитие продолжает оставаться достаточно сильным. Воздействие на личность подростка во многом опосредуется его семьей. Доверительные отношения в семье могут компенсировать те или иные трудности в общении со сверстниками, помочь подростку определить свою внутреннюю позицию по отношению к асоциальным тенденциям его друзей. Однако верно и обратное – непонятый и не принятый в семье подросток пойдет искать тепла и внимания на улицу. Подросток, унижаемый близкими, будет компенсировать свою низкую самооценку насмешками, издевательствами над более слабыми ребятами. Таким образом, можно сказать, что характер общения со сверстниками во многом определяется характером взаимоотношений в семье подростка.

Итак, отметив непрямой характер влияния сверстников на подростка, перейдем к обсуждению того, на какие аспекты личности осуществляется это влияние.

Прежде всего необходимо отметить, что общение может содействовать **реальному или иллюзорному усилению Я подростка** через возможность самоутверждения среди сверстников, достижение и поддержание высокого общественного статуса.

Реальное усиление Я возможно в случае наличия у подростков действительных достижений в какой-либо области – спорте, музыке и т. п., – значимой в подростковой среде. Иногда некоторое усиление Я осуществляется не за счет реальных успехов, а через ощущение принадлежности к группе, позволяющее подростку почувствовать сильное **МЫ**.

«Ты знаешь, я спешу. Мы сегодня собирались пойти в компьютерный клуб. Кто это “мы”? Мы – это наша компания. Мои друзья».  
(Дима, 15 лет.)

Поэтому подростки столь остро воспринимают критику взрослых в отношении своей компании. Испытывают тревогу при возможности потери друзей. Переживают, если взрослые оказывают на них те или иные воспитательные воздействия на глазах друзей. Это равносильно ослаблению их собственного Я.

«Источник моих проблем – мама. Вот вчера позвонила Вика и предложила потусоваться в нашем “логове”. А мама меня не пустила. Она всячески портит мне отношения с друзьями. Ну как она не понимает? Я так совсем останусь одна и буду никому не нужна».  
(Света, 15 лет.)

«Родители все время на работе. Поэтому у них мало времени на меня. Но когда они приходят, то тут же при друзьях начинают учить меня. Это просто бесит».

*(Даня, 14 лет.)*

Часто группа сверстников дает лишь иллюзию силы. Но если кто-то прибегает к этой иллюзии, значит, она им необходима. Действительно, к такому лжестатусу стремятся подростки с не сформированной из-за слишком быстрого отделения от семьи и отсутствия этапа идентификации с родителями эго-идентичностью. Часто это происходит в тех семьях, где взрослые сами не ощущают своей личной значимости. Внешне это может выглядеть как социальная или семейная неуспешность, например, плохо оплачиваемая работа или отсутствие полноценной семьи, конфликты в ней. Поэтому и подростки полагают, что эти взрослые не могут быть образцами поведения, поскольку даже себе не обеспечили достойную жизнь. Другая причина слишком быстрой эмансипации – это отсутствие в семье чувства защищенности, поиск которого осуществляется в группе сверстников.

Рассмотрим основные способы, которые используют подростки для создания иллюзии силы.

Первый можно условно назвать поиском «общего врага». В этом случае для ощущения собственной силы подростковой группе обязательно требуется общий враг, вокруг которого концентрируются их объединенные агрессивные действия. Как правило, это более слабый человек, над которым можно осуществлять насилие.

Другой вариант – это вступление в неформальные группы – компании подростков, стихийно образующиеся на основе общего интереса, увлечения, вида досуговой деятельности, подражания выбранному типу поведения (фанаты, хиппи, панки, рокеры, металлисты и т. д.). Неформальные объединения обычно нигде не зарегистрированы, у них нет своего устава или положения. Условия членства в них не оговорены, численность группировок колеблется. В то же время эти объединения являются достаточно устойчивыми и жизнеспособными, для их членов существуют свои правила – ненаписанные, но обязательные для исполнения.

В чем причина стремления подростков к образованию неформальных групп? С одной стороны, принадлежность к группе дает поддержку еще достаточно слабому Я подростка, заменяя его сильным МЫ. Таким образом, у подростка возникает иллюзия собственной силы. С другой стороны, она дает ему иллюзию свободы. Подростки, принадлежащие к подобным организациям, считают себя исключительно свободными людьми, не зависящими от родителей и общества. В реальности же это чувство свободы – мнимое, ибо группами, как правило, руководят сильные лидеры, стремящиеся подавить всех остальных членов.

Если сравнить этот вариант иллюзорного усиления Я с предыдущим, то можно заметить наличие в них общего аспекта: объединение вокруг определенной идеи, действий. Тем не менее в них есть существенное отличие. В первом варианте усиление ощущается за счет ослабления другого (с позиции сверху вниз), во втором – за счет присоединения к сильному лидеру или группе (с позиции снизу вверх).

В связи с неформальными группами необходимо остановиться на таком важном вопросе, как наличие взаимосвязи между личностными особенностями подростков и принадлежностью к определенной неформальной группе. Так, сравнительное исследование последователей панк-рока (панков) и хип-хопа (рэперы) показало, что уровень физической агрессивности у рэперов существенно выше, чем у панков. И это понятно, так как панк-культура проповедует философию ненасилия как в психическом, так и в физическом смыслах. В то же время если исключить физическую агрессию, то в целом панки более агрессивны. Они более раздражительны, склонны к отрицанию норм и правил и проявлению словесной или косвенной агрессии. Отличаются панки и рэперы и по некоторым другим личностным показателям. Пока неясно, что

первично: личностные особенности или влияние неформальной группы – группа влияет на формирование определенных качеств или же подростки с определенными характеристиками выбирают определенные группы – но принимать во внимание такую взаимосвязь необходимо.

Помимо воздействия общения со сверстниками на реальное или иллюзорное усиление Я подростков, необходимо отметить влияние общения на **представление подростков об идеальном Я**, то есть об образе, которому хотелось бы соответствовать. Это особо значимо для тех подростков, которые отвергают родителей в качестве образца для построения собственного Я. В этом случае безусловными эталонами становятся наиболее популярные и сильные лидеры их компании. Можно сказать, что их влияние на ценности и установки молодых людей часто оказывается более значимым, чем влияние родителей, школы, религиозных организаций или любых социальных структур.

Общение влияет на **становление новой взрослой позиции** подростка. Интересно, что первый этап ее – как раз отрицание взрослости в традиционном варианте, то есть отвержение характерных для взрослых моды, увлечений, лексики: украшения подростков, стиль их причесок, музыка и даже ненормативная лексика отражают дистанцированность от родителей и всего того, что связано с миром взрослых. Но если внимательно всмотреться в это отрицание, то становится понятна его роль. Для подростков в этом возрасте главная привлекательность взрослости состоит в возможности неподчинения, свободы от детской зависимости. Они еще не очень понимают, что любая свобода имеет обратную сторону – ответственность. Поэтому именно в неподчинении, отвержении законов жизни взрослых им видится доказательство своей собственной взрослости.

Необходимо отметить возможность существенного расширения самосознания подростков через дружбу с партнером того же пола. Это обусловлено тем, что подросток открывает свой внутренний мир, который определяет его индивидуальность и неповторимость. Этот мир еще слишком хрупок, и у подростка возникает необходимость в одобрении, принятии его значимыми другими, чтобы подтвердить его право на существование. Помимо этого, необходимо иметь в виду, что способность к внутреннему диалогу, то есть размышлению о себе самом, в раннем подростковом возрасте недостаточно развита. Поэтому подростку легче рассказывать о себе другому человеку, чем размышлять об этом самому. Как известно, такой внешний диалог является преддверием внутреннего, поэтому можно заключить, что через общение с другом в этом случае осуществляется самопознание подростка.

«У меня много друзей и нет особых проблем найти, с кем тусануться. В общем, я одна никогда не остаюсь. Это хорошо, но хочется найти настоящего друга, который помогал бы мне и понимал меня».  
(Яна, 14 лет.)

Понятно, что основная потребность, реализуемая в дружбе, – это потребность в самораскрытии, то есть стремление посвятить другому в свои душевные тайны. Однако нужно помнить, что подросток не только стремится к самораскрытию, но одновременно оберегает свой внутренний мир от вторжения других, поскольку этот мир является для него неким интимным таинством. Поэтому столь важной для подростка является атмосфера безопасности в дружбе, а одно из наиболее значимых качеств друга – верность, умение сохранить доверенную тайну.

«Я очень скрытная. Я видела, как моя сестра переживает из-за своей открытости, и поэтому я боюсь, что раскрою перед человеком свою душу, а по ней пройдутся грязными сапогами. Хотя внешне я этого никогда не покажу! Пусть лучше меня считают человеком-загадкой».  
(Ксения, 14 лет.)

«Друг – это человек, с которым ты общаешься. Друг должен быть один – человек, которому можно довериться. У меня на самом деле есть один друг и одна подруга. Мы с ней еще с 1-го класса знакомы. Мы с ней как брат и сестра стали. Абсолютное доверие».

*(Илья, 14 лет.)*

Говоря о подростковой дружбе, необходимо коснуться еще одной ее функции – **содействия психосексуальному развитию** подростков. Особенно это значимо для девочек. Имеется в виду, что выбор объекта любви часто проходит у подростков так называемую фазу гомосексуального выбора, которая внешне выглядит как страстная дружба, напоминающая влюбленность. К примеру, на переменах девочки ходят обнявшись, пишут друг другу записочки, ревнуют и т. п.

Интересно, что мотивы выбора друзей с возрастом меняются. Младшие подростки, как правило, выбирают друзей на основе общности занятий, дел, которыми можно вместе заниматься. Для старших большее значение приобретают личностные качества партнеров. Некоторые выбирают друзей по сходству качеств или по похожести друг на друга. Другие – по принципу идеального Я, в этом случае выбирается друг с теми качествами, которые хотелось бы иметь самому.

### **Формирование идентичности и проблемы в общении**

Итак, влияние общения со сверстниками на развитие личности подростка весьма существенно. Необходимо вовремя замечать тех, кто испытывает **трудности в общении**, и стараться понимать причины этих трудностей.

Большинство трудностей в общении у подростков связаны с нарушениями прохождения ими нормативного кризиса и формирования у них эго-идентичности.

Так, если в результате кризиса у подростка сформируется **слабая идентичность**, слабое Я, которое боится потерять себя в близких отношениях, то он прибегнет к самоизоляции и формализации взаимоотношений со сверстниками или будет вступать в большое количество достаточно поверхностных контактов, не приносящих ему удовлетворения, не дающих ощущения близости.

«Боюсь потерять себя. Мне кажется, что, общаясь с другими, я слишком подстраиваюсь под них. Меня как будто уже нет в этот момент. Поэтому предпочитаю одиночество, которое для себя называю гордым».

*(Агния, 16 лет.)*

Достаточно часто трудности в общении появляются у подростков с **неуверенной идентичностью**, то есть с отсутствием уверенности в своих силах и возможностях. В этом случае они недовольны собой в целом, может быть, своей внешностью, ощущают свое отличие от сверстников. Другие представляются им более уверенными, привлекательными, полноценными. Чувство неполноценности подростка иногда приводит к частым конфликтам с родителями. Дома, находясь в атмосфере безопасности, он может с помощью конфликтов попытаться доказать свою полноценность. Со сверстниками неуверенный в себе подросток может проявлять себя двумя способами.

*Первый путь* – это застенчивое поведение. Такие подростки внешне не проявляют своих чувств, живут в своем внутреннем мире. Окружающим они кажутся абсолютно спокойными, однако в душе могут испытывать сильнейшие переживания и неудовлетворенные желания. Как правило, они обладают повышенной склонностью к самоанализу и поэтому постоянно сравнивают себя с другими, чувствуя, что не соответствуют желаемым стандартам. Особенность таких

ребят – склонность к самоуничтожению. Даже если школьная успеваемость у них не хуже, чем у остальных, они приводят как доказательства другие аргументы, например: «Я не умею много говорить на уроке, как другие ребята», «Я не такой способный, как они» и т. п. И хотя может показаться, что они не стремятся к общению, что им нравится одиночество, на самом деле они глубоко страдают от невозможности близких контактов.

«У меня очень серая и скучная жизнь, так как все дни похожи друг на друга как две капли воды. Утром в школу, из школы домой. Это потому, что у меня нет друзей. У меня есть знакомые девочки во дворе, но они не хотят меня брать с собой, так как я не похожа на них. Я чувствую себя плохо в их компании, они другие, у них другие интересы. Девочки часто пьют пиво и курят, а я этого не воспринимаю. Поэтому там никто на меня не обращает внимания. Можно сказать, что не замечают меня».

*(Алена, 15 лет.)*

«Я не хочу больше учиться в этом классе. Вот доучусь год и уйду. У меня там нет друзей. Я вообще говорить ни с кем не могу. Мне кажется, что всякий раз, когда открываю рот, я говорю какую-нибудь глупость. Они все смеются и издеваются надо мной. Ну, не издеваются, но все время вопросы дурацкие задают».

*(Инна, 15 лет.)*

При этом возможна ситуация, когда подросток не имеет трудностей в общении с родителями. Более того, он может обращаться к родителям за помощью в налаживании контактов со сверстниками. Возможно, к неуверенности в себе здесь добавляется несформированность эмоциональной децентрации, то есть умения встать на позицию другого человека, взглянуть на проблему его глазами, приспособиться к окружающим. Это часто происходит в ситуации, когда ребенок имеет опыт благополучного общения с родителями в ущерб опыту общения со сверстниками. Родители, стараясь приспособиться к подростку, всегда понимают его, не учитывают того, что ему также необходимо уметь понимать других и уметь взаимодействовать с ними.

«Да, я знаю о сложившейся в классе ситуации. Я не хочу обижать других детей, говорить, что они отстают в развитии, нет. Просто они с дочерью находятся на разных уровнях восприятия окружающего мира. Этим они разнятся, и поэтому у них нет общих тем для бесед».

*(Светлана Васильевна, мама 15-летней Инны.)*

*Второй путь* – это чрезмерное стремление к лидерству, носящее в этом случае защитный характер: через лидерство подростки пытаются доказать окружающим (но в первую очередь самим себе) собственную компетентность, полноценность, силу. Понятно, что такой путь приводит к частым конфликтам между подростком и сверстниками, поскольку из-за неуверенности в себе, спрятанной от себя и окружающих, подросток не может выполнять лидерские функции.

«Мне нравится быть в центре внимания. Всегда хочется быть лидером. Ощущение, что кто-то может быть лучше меня, очень тяготит. Я пытаюсь успевать во всем (в школе отличница). Я просто требую внимания к себе не только со стороны молодых людей, но и со стороны моих подружек. Наверное, это из-за того, что дома на меня внимания особого не обращают. Я – средняя

дочь. Да еще мама меня ругает, постоянно во всех ее проблемах я виновата, что в разводе, что в других неудачах».

*(Оля, 17 лет.)*

Конечно, возможно и сочетание проявлений застенчивости и стремления к лидерству. Этот путь наиболее тяжел, потому что ни подросток, ни окружение не понимают, чего он хочет на самом деле.

«У меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не хочет со мной общаться из-за моих недостатков, которых у меня море. И поэтому у меня нет хороших друзей, на которых я могла бы положиться. А близкой подруги у меня никогда не было, и посекретничать не с кем. А недостатки... У меня их так много, что всех не перечислишь. Вот, например, я веду себя чересчур эгоистично. Всегда и во всем хочу быть первой. Я понимаю, что этого невозможно добиться. Я уже и сама запуталась, чего мне хочется на самом деле».

*(Лиза, 13 лет.)*

Если результатом кризиса станет формирование **идентичности, размытой во времени**, то есть неумение установить гармоничное отношение к прошлому, настоящему и будущему (гордиться прошлым, принимать настоящее, стремиться к будущему), то трудности в общении обусловит прежде всего такой аспект, как боязнь взросления. В этом случае подростки пытаются «прятаться» за семью, избегают глубоких контактов со сверстниками, которые пугают их и представляются рискованными.

«У меня нет особых подруг. Это потому, что все сейчас грубые, пьют, курят. Мне хорошо дома, и никто не уговорит меня пойти, например, на дискотеку. И вообще, я с тревогой думаю о будущем. Мир такой страшный. Я боюсь встречаться с ним».

*(Инга, 15 лет.)*

Если у подростка формируется **«иллюзорная» идентичность**, идентификация с идеальными героями, то общение осуществляется в основном с кумирами (вернее, это не общение, а его иллюзия, поскольку происходит оно в мечтах и фантазиях подростка). Отношения со сверстниками в этом случае хотя и бесконфликтны, но достаточно поверхностны, хотя субъективно трудности в общении подростком не переживаются.

«У меня есть лучший друг – это Виктор Цой. Больше мне никто не нужен. Я могу часами слушать его песни, пою и играю их сам. Мне кажется, что он слышит меня и доволен мной. Это лучшее, что есть у меня в жизни».

*(Вадим, 17 лет.)*

При внимательном рассмотрении можно заметить, что, как правило, наличие трудностей в общении со сверстниками у подростка сопровождается теми или иными проблемами внутрисемейного общения, причем последние при этом могут существенно усиливаться.

«У меня нет подруг. Одна подруга меня часто использовала. А другая хотела, но я не позволила. Она общалась со мной, только когда ее подруга куда-нибудь уезжала. Обращалась со мной на вечеринках, как с ребенком. А вообще, я хочу быть похожей на девочку из нашего класса. У нее идеальная внешность, одежда, прическа. Она может делать все, что хочет, и все воспринимают ее как надо. Я хочу, но не стараюсь быть на нее похожей. Я хочу быть собой».

Меня все кругом раздражает. Меня часто раздражает моя одежда, как она на мне плохо сидит. Еще лицо мое не нравится. Все идут на дискотеку, а я дома сижу. Мама всегда спрашивает: “А ты почему не ходишь?”. Она просто заставляет чувствовать себя неполноценным человеком. Не могу же я припереться туда одна. Ну, я и начинаю психовать».  
(*Марьяна, 16 лет.*)

«В последнее время дочка стала очень раздражительной. Часто плачет, взрывается, устраивает истерики примерно раз в две недели. Как правило, по выходным... Причины понять не могу. На мои вопросы не отвечает, разговаривает грубо, даже кричит, предъявляет какие-то требования. Говорит, что ей нечего надеть. Хотя в магазин с ней ходить невозможно. Она уходит, как только я начинаю спрашивать что-либо у продавца. Говорит, что я кричу на весь магазин».  
(*Эдита Алексеевна, мама 16-летней Марьяны.*)

### **Подростковая субкультура**

Согласившись с важностью общения со сверстниками для развития подростка, обсудим пространство, в котором оно осуществляется, – **подростковую субкультуру**. Существуют различные научные и бытовые точки зрения в отношении функций и социальной значимости подростковой субкультуры, ее роли в образовании асоциальных объединений. Мы же попробуем описать собственное понимание функций подростковой субкультуры на основе анализа одной из ее неотъемлемых составляющих – ненормативной лексики, матерной брани. Ее специфика заключается в широкой распространенности в подростковой среде, с одной стороны, и древнейшем происхождении – с другой. Как утверждает Б. Успенский, матерная брань в славянском язычестве имела культовую функцию. Она была широко представлена в различных обрядах: свадебных, сельскохозяйственных. Позже в некоторых случаях она использовалась эквивалентно молитве. «Так, для того чтобы спастись от домового, лешего, черта и т. п., предписывалось либо прочесть молитву, либо матерно выругаться» (Антимир русской культуры... с. 19). В целом же она являлась частью антиповедения, то есть символизировала нарушение культурных запретов.

## **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.