



ГЕНЕЗИС

НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ
ШКОЛА И УЧЕБА
РАБОТА И ДОСУГ



К. ФОПЕЛЬ

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

Клаус Фопель

**Ценности, цели и интересы.
Школа и учеба. Работа и досуг**

«Интермедиатор»

2006

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Фопель К.

Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг /
К. Фопель — «Интермедиатор», 2006 — (На пороге взрослой
жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими
проблемами)

ISBN 978-5-98563-540-9

Это издание открывает серию 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 первой книги – прояснение целей, ценностей, интересов; учеба и досуг; работа и профессиональное самоопределение. Книга адресована психологам и педагогам. Она также может представлять ценность для родителей, которым важно понимать своих детей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-540-9

© Фопель К., 2006
© Интермедиатор, 2006

Содержание

Введение	6
Глава I	11
1. НОВЫМ БЕРЕГАМ (Howe/Howe)	11
2. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДРУГ (Vopel)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Клаус Фопель
Ценности, цели и интересы.
Школа и учеба. Работа и досуг

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

© Фопель К., 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 соотносить 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 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 неискренности 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 рациональные и функциональные правила игры на основе взаимных обязательств и когда они сами являют 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 учебой обладает рядом 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. 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 разойдитеесь 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 придается 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.

Рабочий листок

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

2. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДРУГ (Vopel)

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

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какие качества цените в близких людях, особенно в хорошем друге или в хорошей подруге. Наши друзья иногда ценят то же, что и мы, а иногда – нет, так что мы можем дополнять и обогащать друг друга.

Я подготовил ряд карточек. На них написаны различные качества и свойства, которые мы ценим в себе и в других. Я положу их на пол.

Посмотрите на карточки и постарайтесь молча подумать над тем, какое качество лично для вас важнее всего в хорошем друге. Оставьте карточки на полу. (Примерно 5 минут)

Теперь сядьте на свои места и послушайте, что надо будет делать дальше. Сейчас мы начнем распределять эти карточки между участниками. Каждый из вас может сказать нам, какое качество он выбрал для себя как самое значимое в друге, например: «Я хочу получить карточку «заботливый». Еще кто-нибудь претендует на нее?» Если таковых больше нет, единственный соискатель должен вкратце объяснить группе, почему именно это качество особенно важно для него. Остальные, задавая вопросы, смогут убедиться, что они правильно его понимают.

Но может быть и так, что сразу несколько членов группы захотят получить одну и ту же карточку. В таком случае каждый должен объяснить свой выбор, после чего все заинтересованные должны сами определить, кому отдать карточку. Например, кто-нибудь мог бы сказать: «Мне нужен преданный друг. Друзья, которые у меня были в последнее время, оказались ненадежными. Я легко покупаюсь на людей, которые много обещают, а потом не сдерживают свои обещания. Я хочу попробовать пообщаться с теми, кого хватает на большее».

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.