

Людмила Шунина

СИЛА ПУТЬ МЫ



ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Психологический практикум (Феникс)

Людмила Шунина

**Сила. Путь. Мы. Практикум
по психологии для
школьников и студентов**

«Феникс»

2026

УДК 159.9
ББК 88.3

Шунина Л. Н.

Сила. Путь. Мы. Практикум по психологии для
школьников и студентов / Л. Н. Шунина — «Феникс»,
2026 — (Психологический практикум (Феникс))

ISBN 978-5-222-49659-6

Эта книга является сборником практических занятий по психологии, в котором раскрыто большинство тем, актуальных как для подростков, так и для взрослых. Каждое занятие включает в себя лекционную часть по теме, психологические игры и упражнения, тесты, вопросы для самоанализа и рекомендации. Все задания многократно подтвердили свою пользу и эффективность за 15 лет практической работы автора. Многие из предложенных игр и упражнений также подойдут для учащихся начальной и средней школы, студентов и взрослых. Книга будет полезна школьным и практикующим психологам, преподавателям, вожатым, работающим с детьми, а также незаменима для начинающих психологов, коучей и бизнес-тренеров в разработке своих программ, тренингов и мастер-классов. Издание вызовет интерес у широкого круга читателей, занимающихся саморазвитием. Здесь каждый найдет для себя вопросы и тесты для самоанализа, истории успеха известных людей, результаты экспериментов, ценные советы и рекомендации.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-49659-6

© Шунина Л. Н., 2026

© Феникс, 2026

Содержание

Предисловие	7
Методика работы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Людмила Шунина
Сила. Путь. Мы. Практикум по
психологии для школьников и студентов

Серия «Психологический практикум»

Рекомендуется педагогам, психологам, социальным работникам, вожакам, специалистам, работающим с детьми, а также подросткам, стремящимся к самопознанию и саморазвитию.



© Шунина Л., 2026

© Оформление ООО «Феникс», 2026

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Предисловие

«С малышами работать – одно удовольствие. А вот со старшеклассниками – сущий кошмар», – напугала меня в первый день работы школьный психолог, передавая мне свои дела. На время оставила свои книги, вручила план занятий по урокам психологии со школьниками 6–11 классов, пожелала успехов в работе и ушла.

В спортивную академию я устроилась педагогом-психологом, не имея абсолютно никакого опыта групповой работы с подростками. У меня была частная практика, я знала особенности развития детей этого возраста, но не более. Сейчас понимаю, что отсутствие в то время пособий по психологии для практической работы с подростками дало моей творческой натуре возможность проявить весь свой скрытый на тот момент потенциал. Первое время приходилось импровизировать. У ребят был один урок по психологии в неделю. И каждое занятие я вынашивала и производила на свет, словно собственного ребенка.

Уже давно я не работаю в академии, но до сих пор пользуюсь своей программой, когда провожу занятия с детьми и взрослыми. А когда коллеги стали просить меня поделиться своими наработками, я поняла, что пришло время издать книгу и передать свой опыт тем, кому он будет полезен.

Многие темы для уроков, которые приводятся в этой книге, рождались благодаря мальчишкам: их вопросам, историям и ситуациям, которые обсуждались на наших встречах. Я не являюсь автором всех техник и упражнений, описанных в книге. Мне приходилось перечитывать десятки пособий в поисках подходящих практических заданий. Приходя домой с очередного тренинга или обучающей программы, я аккуратно сохраняла в папку на рабочем столе все самое интересное, чтобы потом применить в своей работе. Мне пришлось стать коллекционером игр, упражнений и техник по психологии. Часто меня выручал интернет. Многие практические задания приходилось переделывать и адаптировать под ребят, а что-то придумывать самой. Все игры и упражнения, представленные в этой книге, я лично проходила на тренингах и семинарах в течение пятнадцати лет непрерывного обучения и повышения квалификации. Все практические задания многократно и с удовольствием выполняли мои ученики и клиенты, подтверждая их ценность и эффективность.

Мальчишки не были капризными детьми, но поначалу не проявляли никакого интереса к моим занятиям, часто отказывались делать упражнения, которые я с таким трудом подбирала для них. Они все были для меня особенными и вызвали восхищение. Им удалось пройти серьезный отбор и попасть в элитную спортивную академию исключительно благодаря своему упорству, трудолюбию и любви к футболу. Их воле и целеустремленности мог бы позавидовать любой взрослый человек. И для себя я поняла, что мои занятия должны не только проходить на высоком уровне, но и нести ценность и пользу, чтобы полученные знания пригодились ребятам в жизни.

Правило номер 1, которое я вынесла благодаря работе с подростками: **«Каждый ребенок уникален. Задача взрослых – помочь ему раскрыть и проявить лучшее, что в нем есть»**. Не знаю автора этой цитаты, но в данном случае точнее не скажешь: «Если вы подчеркнули достоинства человека – он к вам тянется, если указали на недостаток – он от вас отталкивается». Это еще один эффективный способ установить хороший контакт с любым подростком.

Вернусь в самое начало работы в академии. Первые занятия по психологии я провела у учеников с 6-го по 8-й класс. Уроки прошли великолепно. Мы говорили о том, что ценно для них. Найдя биографию легенды мирового футбола Пеле и предварительно подкорректировав в одном из интервью его отношение к учебе, я дала юным футболистам понять, как важно учиться и получать знания в школе. Академия, в которой учились ребята, уникальна в своем роде. Все уроки по школьным предметам были увлекательными и познавательными.

Кроме основных предметов и уроков психологии, у ребят были занятия по шахматам и балльным танцам. Педагоги превосходили самих себя, форма подачи учебного материала была разнообразной, понятной и доступной: видеотренировки из научно-познавательных фильмов, групповые, исследовательские и проектные работы, игры, дискуссии и т. д. Творческий подход и многолетний опыт каждого педагога помогали им сделать из урока шедевр. И мне не хотелось от них отставать.

Приближался тот самый день, когда мне предстояло провести урок психологии у старшеклассников. Честно признаюсь: мне было не по себе, когда я видела ребят из старших классов в коридорах академии. Они выглядели как взрослые мужчины, с которыми я пока не представляла, как работать. Не понимала, что я могу им дать. Неужели то, что я знаю и умею, может быть им полезно? Задача казалась мне неразрешимой, особенно когда я вспоминала предупреждение бывшего психолога о том, что с ними так тяжело работать. Я готовилась к худшему. Их военная выправка, неспешная походка вразвалочку, строгие костюмы и галстуки пробуждали во мне уважение к ним и одновременно волнение и трепет. Это потом я поняла, что слишком переоценила их. Все они оказались отличными ребятами.

Вот и наступил судный день. Когда начался урок, старшеклассники разлеглись на диванах и подушках, которыми был оснащен мой кабинет, и достали сотовые телефоны и планшеты, хотя это было запрещено правилами школы. Видимо, таким образом они меня проверяли: если сейчас стану ругаться или угрожать, то контакт с ними будет потерян навсегда. Пришлось начать свое занятие с признания. Решила поделиться с ними своими чувствами, а точнее страхом, связанным с проведением урока в их классе. Я честно призналась, что на мое состояние повлиял отзыв бывшего психолога и мне бы очень хотелось развеять миф о том, что старшеклассники ужасные и неблагодарные. И в этот момент случилось чудо. Вальяжно сидящие на диванах и подушках ребята, словно каждый из них был царем зверей, подняли глаза на меня. Все телефоны мгновенно скрылись в карманах их деловых костюмов, и урок начался. Мы говорили о Пеле, об историях других известных футболистов. Ребята делились своими мечтами и планами на будущее, и, когда прозвенел звонок с урока, мне аплодировал весь класс. Слезы наворачиваются до сих пор при воспоминании этого случая. Тогда я вывела для себя правило **номер 2: «Искренность и открытость сокращают дистанцию между нами, взрослыми, и детьми. Подросткам важно знать, что взрослым тоже бывает страшно и больно. И когда они понимают, что от них что-то зависит, они готовы идти навстречу».**

Классы очень сильно отличались друг от друга. Если в 7-м «А» подача материала была одна, то в 7-м «Б» мне на ходу приходилось менять упражнения и формат работы. Удивительно, как ребята подбирались в каждом классе. Самый трудный класс учителя прозвали хулиганским. В самом дружном классе учились ребята из кавказских республик: осетины, дагестанцы, карачаевцы, адыги, армяне. А как они танцевали лезгинку на праздничных мероприятиях! При воспоминании об этом бегут мурашки и появляется улыбка на лице. Этим ребятам с детства привили уважение и почтение к женщинам и детям. Как много внимания, заботы и помощи я от них получала! На наших занятиях ребята рассказывали о своих обычаях, семейных ценностях и традициях, которые передавались из поколения в поколение. Их с интересом слушали и я, и остальные ученики. Вы думаете, я была для них учителем? Скорее, все они были моими учителями.

Мне было важно делиться с ними знаниями, которые будут полезны им в жизни, рассказывать в понятной и доступной форме о законах формирования событий в жизни, о том, что такое ценности, научить их разбираться в своих чувствах, лучше понимать себя, выражать агрессию, которой так много у детей подросткового возраста, показать им их сильные и слабые стороны, мотивировать учиться, ставить цели и уметь их достигать. Ребята были полностью погружены в спорт. Они были лишены родительского внимания в полной мере. Им некогда

было гулять на улице. Многие не знали, как общаться с девочками. По праздникам в академии проводили дискотеки, и в гости приезжали девочки из балетной школы. Картина, которую я увидела в первый праздничный вечер, меня огорчила. В очередной раз я убедилась, что на уроках психологии нужно говорить не о процессах памяти, мышления или восприятия, а о жизни. Мальчишки не умели общаться с девочками, и многие избегали их общества. Они, как хамелеоны, сливались с цветом стен в холле, где гроыхала музыка. Лишь изредка, когда зеркальные зайчики от крутящегося шара над танцполом освещали лица ребят, я могла видеть их растерянность. Мне даже не нужно было их видеть – я ощущала их напряжение и страх. На следующем уроке я поделилась с ними своими наблюдениями, на что они живо отреагировали и признались, что не знают, как заинтересовать девочку и о чем с ней говорить. Мы начали репетировать. Я сидела на стул в роли девочки, а самый смелый из класса – на стул, стоящий напротив. Мы начинали диалог, все остальные наблюдали, помогали, давали обратную связь. В ответ я делилась своими ощущениями и реакциями на их слова. С этого момента ролевые игры стали важной частью наших уроков. Кстати, при слове «ролевые игры» весь класс смеялся не по-детски, но все очень любили участвовать в подобных экспериментах.

Хулиганский класс продолжал испытывать и проверять меня. На очередном уроке я снова не досчиталась около 20 ручек и карандашей, которые выдавала для заполнения бланков с тестами. Ребята не нуждались ни в канцелярии, ни в учебниках, ни в одежде. Их полностью обеспечивала академия. Я уже понимала, что благодаря этому классу мне постоянно придется совершенствоваться в творчестве и выходить за рамки привычного мышления. Раздав карандаши на очередном занятии, я рассказала им о том, как формируются события в нашей жизни: «Вспомните, как вы в детстве с мамами пекли песочное печенье, выдавливая формочкой разные фигурки из теста. Вот выдавили вы треугольник, сделали добрый поступок, который ушел в мир, и назад в это отверстие к вам вернется только добро. Никакая другая фигурка не пройдет через этот треугольник. А выдавили квадрат, через который в мир ушел ваш плохой поступок, назад в этот квадрат вернется только зло. Не зря говорят: что посеешь, то и пожнешь. Только часто обмен происходит неравнозначно. Не удивляйтесь, если, забрав простой карандаш с урока психологии, вы вскоре потеряете свой багаж во время перелета». С тех пор как бабка отшептала: ни один карандаш не пропал из моего кабинета. Благодаря этой истории родилось **правило номер 3: «Критика опасна для подростка. Используя метафоры и притчи в общении с детьми, мы способны подсказать, направить, донести истину, а также мягко и ненавязчиво скорректировать их поведение».**

Кстати, мне часто приходилось прибегать к этому методу в своей работе. Ребята обожали притчи и истории. За книгой «Притчи тренера, или Искусство слов попадать прямо в сердце» К. Ю. Кононович выстраивалась очередь: мальчишки находили время, чтобы ее почитать. Они с интересом слушали мои личные истории и истории из практики, из которых могли сделать вывод, что из любой трудной ситуации есть выход.

На уроке «Мечты и цели» я раздала ребятам бланки, заполняя которые, они должны были перевести мечту в цель и понять, какие шаги нужно сделать, чтобы ее осуществить. Помню, как ко мне в руки попал один безымянный бланк, на котором в графе «Как ты поймешь, что твоя мечта осуществилась?» было написано: «Я буду сидеть на террасе собственного дома, попивать через соломинку апельсиновый фреш, шуриться от утренних лучей солнца и вспоминать этот урок психологии и свою мечту: как в 15 лет хотел стать известным футболистом. И я им стал». Не знаю автора этой мечты, но уверена, что так все и случилось. Отсюда родилось **правило номер 4: «Нельзя высмеивать и обесценивать чужие мечты. Мечта ребенка должна быть живой и яркой, ради нее он будет готов преодолеть любые жизненные трудности. Поддерживая своей верой мечту ребенка, мы помогаем ему ее осуществить».**

Однажды на уроке психологии случилась драка. За это могли отчислить ребят, а учителя, который допустил нарушение, уволить. Такие были строгие правила. Так моя карьера педа-

гога-психолога могла закончиться, едва начавшись. Самый тихий и молчаливый парень из 7-го «Б» не выдержал провокации известного всем задиры и пяткой, так как они все лежали на напольных подушках, засветил тому прямо в глаз. Спас меня и этих двоих от неприятностей их тренер. Строгий, но справедливый молодой тренер быстро разобрался в том, что произошло, и решил этот вопрос тихо и мирно. Я радовалась за скромного паренька, который наконец-то смог за себя постоять и дал отпор провокатору. **Правило номер 5: «Выяснение отношений и отстаивание своих границ кулаками между мальчишками-подростками – это нормально. У агрессии всегда есть причина. Задача взрослых – разобраться, что ее породило, и научить подростка выражать свои чувства словами, а не кулаками».**

Откуда я брала темы для своих уроков? Из жизни и практики, а также идеи для занятий мне подсказывали сами мальчишки. Довольно быстро я поняла, что уроки проходят интересно и увлекательно, если тема цепляет меня саму. В один из выходных дней ко мне три раза обращались разные люди на улице и просили денег. Денег дать не могла, потому что наличных с собой не было. Я всегда стараюсь обращать внимание на то, что происходит в моей жизни, о чем мне пытается сказать этот мир. Возможно, кто-то нуждался в моей помощи, а я не могла ее дать. Этим я поделилась с ребятами на очередном уроке, показав ролик «Цепочка добра» и рассказав притчу «Шепот».

«Ехал как-то молодой человек на новом сверкающем автомобиле в прекрасном настроении, напевая какую-то мелодию. Вдруг увидел он детей, сидящих у дороги. После того как он, осторожно объехав их, собрался снова набрать скорость, он вдруг услышал, как в машину ударился камень. Молодой человек остановил машину, вышел из нее и, схватив одного из мальчишек за шиворот, начал его трясти с криком:

– Паршивец! Какого черта ты бросил в мою машину камень? Ты знаешь, сколько стоит эта машина?!

– Простите меня, – ответил мальчик. – У меня не было намерения причинить вред вам и вашей машине. Дело в том, что мой брат – инвалид, он вывалился из коляски, но я не могу поднять его: он слишком тяжел для меня. Уже несколько часов мы просим помощи, но ни одна машина не остановилась. У меня не было другого выхода, кроме как бросить камень, иначе мы бы тоже не остановились.

Молодой человек, пытаясь сдержать слезы и подавить подступивший к горлу ком, помог мальчику усадить инвалида в кресло. Затем он пошел к своей машине и увидел вмятину на новенькой блестящей дверце, оставшуюся от камня.

Он ездил на этой машине долгие годы и всякий раз говорил “нет” механикам, предлагавшим отремонтировать вмятину, потому что она постоянно напоминала ему: если ты проигнорируешь шепот, в тебя полетит камень».

В ответ ребята делились своими историями о том, как отдавали последние деньги тем, кто нуждался в помощи: детям, старикам, инвалидам, бомжам.

Вы когда-нибудь разговаривали с бомжом? Я нет. А подростки разговаривают. Поэтому и знают об их жизни больше, чем мы, взрослые.

Правило номер 6: «Подростки очень закрыты. Они мало кого впускают в свой внутренний мир. Часто их безразличие и отстраненность несут защитную функцию. Это единственный способ скрыть свои чувства, переживания и боль. Не нужно ломиться в их дверь. Чтобы вас впустили, запомните пароль: любовь + терпение + уважение».

На личную консультацию как-то пришел 15-летний парень. Он рассказал, как скучает по родителям, которых видит несколько раз в год на каникулах. Делился своими сомнениями и отчаянием, переживал, что может никогда не стать великим футболистом, а отсутствие родителей рядом образовало внутреннюю пустоту, которую никто и никогда не восполнит. Мое сердце по-матерински сжималось, и мне хотелось сказать ему: «Бросай ты этот футбол и поез-

жай домой, к родителям». Но я не имела права навязывать ему свое мнение. Тогда я усвоила **правило номер 7: «Никогда не давайте подросткам советы, если они не просят. Они достаточно мудры, чтобы найти и принять решение самостоятельно. Часто им нужно, чтобы их просто выслушали».**

Каждую перемену ко мне в кабинет забежал кто-нибудь из ребят. Мы успевали обсудить последнюю игру, школьные новости, пошутить и посмеяться. В наследство от предыдущего психолога мне досталась коробка с предсказаниями, которая стояла на книжной полке. Мальчишки забегали, чтобы вытащить свое предсказание на день или получить ответ на свой вопрос. Прочитав, довольные убегали на следующий урок. Все предсказания были положительными и вдохновляющими. Кстати, к этой коробочке частенько обращались и наши преподаватели, которые мало чем отличались в тот момент от детей. За эту непосредственность и искренность их и любили ребята.

Правило номер 8: «Если ты хочешь, чтобы подростки доверяли тебе, то обо всем, о чем они тебе рассказывают, не должен узнать ни один человек». Ребята частенько превращались в маленьких детей и жаловались на несправедливость учителей и тренеров, на строгие порядки в академии, на отсутствие свободного времени, друг на друга и на весь этот мир. И когда я давала им возможность выговориться, при этом сохраняя конфиденциальность, они быстро успокаивались. Им даже не требовалась специальная помощь психолога.

Сколько писем для их девчонок мы написали вместе, разбирали их поступки и сообщали искали выход из конфликтной ситуации! Я делилась с ними секретами эффективного общения, важной составляющей которого было понимание ценностей другого человека. Они быстро впитывали информацию и применяли знания на практике. Показывали фото понравившихся девчонок с желанием получить мое одобрение. **Правило номер 9: «Если хочешь стать подростку другом, стань для него одновременно старшим братом или сестрой, заботливым и мудрым наставником».**

«Сделайте с ним что-нибудь! У него через месяц ЕГЭ, а он спит на всех уроках», – с надрывом в голосе сказала мне завуч, заводя в кабинет старшеклассника. Видимо, она думала, что я владею волшебными техниками, которые двоечников в отличников превращают. За целый час парень, сидя в моем кресле, не проронил ни слова. «Живым не сдамся», – наверное, сказал себе парнишка. Взгляд его был устремлен в пол, о чем он размышлял – мне было непонятно. Я отчаянно пыталась применить очередные психологические штучки, чтобы вывести его на разговор. Но все было тщетно. И, когда я совсем выдохлась, сказала честно то, что думала о ЕГЭ, о всеобщей истерии, связанной с предстоящими экзаменами, и предложила ему продолжать спать на уроках. В этот момент он поднял на меня свои голубые глаза, в которых я успела разглядеть вселенское спокойствие и мудрость взрослого человека. Светлые кудри делали его похожим на ангела, а ехидная улыбка – на дьяволенка. Он спросил: «У вас бывает такое ощущение, когда вы заранее уверены в успешном разрешении важного для вас дела? Просто знаете, что все сложится наилучшим для вас образом. И это не просто фантазия, а внутренний голос, к которому стоит прислушиваться». Сказать, что он меня удивил, – не сказать ничего. Когда ко мне вернулся дар речи, я кивнула и подтвердила, что у меня тоже так бывает. И это было истинной правдой. Меня удивило то, что многие подростки довольно наблюдательны, умеют анализировать события, происходящие в их жизни. Мы, взрослые, просто их недооцениваем, считая себя самыми умными и мудрыми. Еще час мы обсуждали эту тему, говорили о знаках, феномене «дежавю», об интуиции. Парень перестал спать на уроках, но усердно готовиться к экзаменам не спешил. Как думаете, сдал он ЕГЭ? Даже не сомневайтесь: сдал, и результат был выше, чем прогнозировали учителя. Как-то мы встретились с ним на территории академии, когда ребята бежали с тренировки, он подмигнул мне и улыбнулся. Нас сблизил тайна, и у нас было много общего. **Правило номер 10: «Подросткам нужно позволять совершать**

собственные ошибки, а не “стелить им соломку”. Стеля соломку, взрослые демонстрируют свое недоверие и лишают их возможности стать самостоятельными. Дети мудрее, чем нам кажется».

Среди малышей, как мы называли вновь поступивших в академию шестиклассников, оказался музыкант. В перерывах между тренировками мама приносила ему флейту. Мы недоумевали: зачем парню тогда футбол? Но раз он прошел отбор, значит, способности были. Мальчишке с трудом давалась изоляция от родителей. На уроках он плакал из-за каждой тройки, тем самым сбивая с учебного настроя ребят и учителей, так как приходилось его долго успокаивать. Привела его ко мне классный руководитель с уже привычной для меня фразой: «Сделай с ним что-нибудь». Так как свободного времени у ребят почти не было, наша беседа была короткой. Мне удалось узнать, что слезы ему и самому очень мешают, но контролировать этот процесс у него не получалось. Когда выяснила, что все-таки были случаи, когда он получал плохую отметку и ему удавалось сдержаться, ухватила за этот факт, как утопающий за спасательный круг. «Отлично! – потирая ладони, провозгласила я. – Знаю, как тебе помочь! Со следующего урока ты начнешь очень внимательно наблюдать за собой. Будешь считать, сколько раз тебе удалось не заплакать, несмотря на подступающие слезы». Он похлопал глазами, но согласился. Через несколько дней учителя спрашивали меня, что я с ним сделала. Парень больше не плакал на уроках. Спасибо ему и этой истории: после нее за мной окончательно закрепился статус волшебницы. **Правило номер 11: «Нужно научить подростка не избегать трудностей, а опираться на собственный успешный опыт в прошлом. Если он справился хоть с одной трудностью, то справится и с другими».**

Вот еще одна история, главный герой которой – четырнадцатилетний капитан команды. Класс, в котором он учился, я называла гиперактивным. Мне казалось, что в каждого ученика был встроен вечный двигатель. Первые уроки проходили по их правилам, а не по моим. Ни авторитарный стиль, ни демократический не работали. О спокойной атмосфере на моих занятиях с этим классом приходилось только мечтать. Пришлось прибегнуть к хитрости. Вычислила лидера в классе – это был серьезный, порядочный и ответственный парень. Пригласила его в свой кабинет, честно и открыто призналась, что очень нуждаюсь в его помощи. «Уроки срываются, успокоить ребят у меня не получается, индивидуальный подход тоже не срабатывает. Я в отчаянии...» – жаловалась ему, чуть не плача. Капитан уверил меня, что это не проблема и больше подобной ситуации на их уроках не повторится. Если это говорит настоящий лидер, то, значит, так и будет. Трудности с дисциплиной в этом классе закончились. Ему было достаточно грозно посмотреть на нарушителя порядка, и сразу в кабинете наступала тишина.

В конце учебного года, когда все школьники пишут годовые контрольные, руководство обязало меня присутствовать на изложении в классе хулиганов. По правилам, учителям-предметникам нельзя было проводить зачетную работу. Меня проинструктировали, выдали аудиозапись, на которой приятный мужской голос произносил текст изложения. Ребята прослушали его два раза и начали писать. Отличники и хорошисты успели законспектировать отрывки текста и быстро, ни на кого не отвлекаясь, приступили к работе. А вот отстающие вызвали у меня неподдельный интерес. Три ученика даже не пытались запомнить текст, который им нужно было изложить на специальных бланках. Они достали мобильные телефоны и, как будто это было обязательным условием работы, стали с них списывать текст. Когда я отобрала у них телефоны, они совсем не расстроились, в глазах забегали чертики. А меня разбирало любопытство: что же они придумают теперь. Двое из них по очереди отпросились выйти. Я разрешила: правила позволяли. Вернулись они в класс жутко довольные, как будто только что забили решающий гол на чемпионате мира. Спустя время они уже переписывали годовое изложение с распечатанного листа бумаги. Нужно учитывать, что это школа закрытого типа. У ребят нет возможности найти свободный доступ к принтеру. Все преподаватели вели уроки. Где они так быстро умудрились распечатать текст изложения – для меня до сих пор остается загадкой.

Порадовавшись их смекалке, я минут пять дала им возможность списать – и снова отобрала шпаргалки. Они немного побурчали, но и на этот раз не расстроились. Мальчишки искали новое решение задачи. И, конечно же, нашли. В следующий раз они снова списывали, только уже с других мобильных телефонов, а первые продолжали лежать на моем столе. Лишившись и их, они стали заглядывать к соседям и переписывать текст изложения у них. **Правило номер 12: «Если подросток плохо учится и не блещет памятью и эрудицией, не стоит списывать его со счетов. Нужно помочь ему раскрыть такие качества, как ловкость, нестандартное мышление, коммуникабельность, оптимизм, находчивость, стрессоустойчивость, которые точно пригодятся ему в жизни».**

Знаете, что значит для футболиста «скамейка»? Это испытание, равносильное пытке. На личную консультацию ходил ко мне парень в состоянии отчаяния. Ему не давал играть тренер, естественно, в воспитательных целях. Как-то подросток не сдержал своих эмоций и нагрубил ему, за что и был наказан. Встречались мы несколько раз. Разбирали причины его вспыльчивости и несдержанности в отношении наставника. Нашли. Подросткам невыносимо трудно слышать критику в свой адрес. «Знаете, – сказал мне парень тогда, – когда мне говорят, что в меня верят, я горы готов свернуть! Я покажу все, на что способен! Мне просто нужно знать, что в меня верят». Поговорив с тренером, он снова начал играть. Я гордилась им. Признать свою ошибку и найти смелость обсудить это с тренером вызывало уважение. **«В подростка нужно верить. Вера творит чудеса. Чувство долга тяжелым грузом ложится на его плечи, а вера вселяет силу».** **Правило номер 13** работает не только с подростками, но и с людьми любого возраста.

Прежде чем приступить к основному материалу, который приводится в этой книге в виде занятий по психологии, я хочу обратить ваше внимание на еще один важный момент. На каждой встрече с родителями школьников и с учителями я говорю о необходимости способствовать развитию в каждом ребенке качеств успешного человека и предлагаю им выполнить это упражнение.

Представьте себе хорошего человека (ученика, подростка и т. д.). Какими качествами, на ваш взгляд, обладает хороший человек? Вот стандартный набор качеств, которые описывают родители и учителя: ответственный, исполнительный, добрый, отзывчивый, открытый, уравновешенный, честный, порядочный.

А теперь представьте себе успешного человека. Подумайте, что помогло ему достичь определенных высот в своем деле. Сможет ли он достичь успеха благодаря только вышеуказанным качествам хорошего человека?

И тогда взрослые признают, что успешные люди обладают незаурядным мышлением и нестандартным видением, креативностью, гибкостью и даже хитростью. Лидерские качества, целеустремленность, способность критически мыслить, любознательность, независимость, наличие собственных убеждений, смелость и решительность, умение спокойно реагировать на мнение других людей помогут человеку достичь успеха, выделиться из основной массы и уверенно идти к своей цели.

А теперь еще раз давайте вернемся к «хорошему человеку» и его личностному портрету. Не кажется ли вам этот человек удобным? Удобным для учителей, руководителей и для всего общества... Так кого мы растим: удобных или успешных личностей?

Нужно признать, что нам с удобными учениками легче работать, и общеобразовательная система делает все возможное, чтобы подавить зарождающиеся качества успешного человека в самом зачатке. Миру нужны удобные люди, которые всего боятся, у которых легко вызвать чувство вины, которых проще призвать к порядку, на которых можно влиять. Такими людьми легко управлять. Но если вы читаете эту книгу, а она не просто так попала к вам в руки, то понимаете, как важно видеть в каждом ребенке его уникальность. Непростые характеры делают

их непохожими друг на друга. Да, я сама знаю, как с ними бывает трудно, но у меня и на этот случай есть еще один действенный метод.

Я расскажу историю о подающем большие надежды пятнадцатилетнем футболисте. Его нельзя было назвать прилежным учеником, к тому же он учился в хулиганском классе. Этот парень изрядно усложнял мне жизнь, наверное, сам того не подозревая. Он мог на уроке скатать пошлость, заставив гоготать весь класс и тем самым вогнать меня в краску. Однажды он влез в личную переписку моего незапароленного телефона и вычитал откровения интимного характера. Нужно ли описывать, что весь следующий урок класс цитировал мои слова из переписки? Ощущение было, что передо мной не дети, а стая шакалов. Неверный шаг – и они набросятся на меня. Помню, как, продолжая на автопилоте вести урок, сидела и смотрела пристально в глаза каждому ученику, который поддавался влиянию хулигана. Я не узнавала ребят. Они еще вчера делились со мной самым сокровенным, а сегодня готовы были легко и играючи втоптать меня в грязь. Было понятно, что это чистой воды провокация. Я столкнулась с очередной проверкой, которую должна была пройти достойно, чтобы наконец они стали мне доверять. Обратиться за помощью к директору или их тренеру было бы серьезной ошибкой. И мне ничего не оставалось, как спокойно и хладнокровно продолжать вести занятие. Удавалось не реагировать на их смех и пошлые шутки. Во время занятия меня оглушал стук сердца, в голове путались мысли. Эта история была самым трудным для меня испытанием, но я прошла и его. После этого случая на моих уроках ребята стали более открытыми и искренними. Мы сблизились. Видимо, благодаря этой ситуации я получила пропуск под названием «наш человек». Об этой истории знала моя подруга, учительница иностранного языка. Столкнувшись как-то в дверях моего кабинета с этим парнем (он, как и все, забегал на перемене ко мне поболтать), спросила меня: «Как ты можешь спокойно с ним общаться?» На ее лице появилась гримаса неприязни и непонимания одновременно.

Моим ответом было следующее: «У каждого человека есть больная и здоровая части. Я стараюсь обращаться к здоровой части. Этот способ работает безотказно». В каждом есть что-то хорошее, есть потенциал и сила, способные помочь человеку развить и раскрыть свои лучшие качества. На что мы обращаем внимание, то и показывают нам люди.

В завершение хочу напомнить: если вы хотите, чтобы ваши дети, ученики и студенты стали успешными людьми и проявляли свои способности и таланты, поддержите их в этом. Вам не нужно быть каким-то особенным и высокопрофессиональным специалистом в своей области. Достаточно быть увлеченным своей деятельностью и любить детей. Подростки не каждого пускают в свой мир. Но если вам открыли дверь, значит, вам доверяют и именно в вас они очень нуждаются. Просто будьте рядом – этого достаточно.

В те годы мне не удалось найти ни одного подходящего учебника по психологии для подростков. В большинстве своем все пособия были написаны коллегами-учеными, а я нуждалась в практических заданиях, которые не только были бы интересны подросткам, но и помогали бы им многое понять о себе и о своей жизни. Поэтому я собрала все свои наработки и написала свое пособие. Пусть эта книга поможет вам в работе с детьми и немного облегчит задачу.

Считаю, что в психологии должна быть душа. В центре внимания психологов могут и должны быть такие темы, как миссия и смысл жизни, чувства, ответственность, самостоятельность. Это – жизнь. Если психология как наука не будет заниматься этими темами, она будет вне жизни.

Методика работы

Не так давно издательство «Феникс» организовало презентацию моей книги «О чем вам не расскажут. Быть собой легко: книга для современной девушки» для девочек-подростков в одной из школ Ростова-на-Дону. Мы заранее предложили ученицам анонимно записать свои вопросы, на которые я планировала ответить во время своего выступления. Почему-то представилось, что им будет непросто задавать свои вопросы в присутствии одноклассниц и руководства школы. В начале мероприятия мне вручили внушительную коробку со свертками-записочками, и я поняла, что и целого дня не хватит, чтобы на все ответить. Более того, девочки нисколько не стеснялись задавать свои вопросы, делились своими переживаниями и не хотели меня отпускать. Честно признаться, это была самая непростая для меня встреча. Я чувствовала боль и безысходность многих девочек-подростков, которые испытывали трудности в отношениях с родителями и сверстниками. Возможно, им казалось, что, если они получают ответ на свой вопрос, им станет легче, что в принципе было невозможно. Но это мероприятие все-таки помогло пошатнуть устоявшуюся систему в организации психологической службы по работе с подростками в этой школе.

Перед завершением выступления мне в руки попала записка, в которой одна из учениц обращалась к завучу школы с просьбой ввести урок психологии как обязательный предмет в их школе. И все единодушно поддержали это предложение. Надо отдать должное завучу – она не растерялась и выразила признательность за то, что нам удалось вскрыть «нарыв» и показать необходимость расширения работы психологической службы в их школе. К сожалению, не в ее власти ввести предмет психологии в общеобразовательную программу как обязательный, но изменить работу школьного психолога и организовать факультатив для учеников она обещала. Лед тронулся.

Написание этой книги заняло у меня несколько лет. Я все еще мечтаю, чтобы во всех российских школах изучение психологии стало обязательным. Наши дети имеют право знать не только формулу молекулы воды, закон притяжения, уметь решать сложные логарифмические задачи, грамотно писать, разбираться в классической литературе, но и понимать, как устроена их психика, что делать с чувствами, как стать увереннее, в чем заключается смысл жизни и т. д. Психологическую грамотность необходимо осваивать в детстве, а не в сорок лет, когда тебя застает врасплох кризис среднего возраста и ты понятия не имеешь, кто ты и зачем живешь.

Пусть моя мечта об обязательном изучении психологии во всех средних общеобразовательных школах обязательно осуществится. Мне хочется быть причастной к созданию программы для уроков психологии. Я прошла этот путь, у меня есть опыт и готовность помочь другим специалистам в том, что у меня хорошо получается. Когда я работала над книгой, у меня часто пропадала мотивация, и я останавливалась. Во мне боролись две части: одна говорила: «Все бесполезно. Министерство образования никогда не включит психологию как предмет в школьную программу!» Все школьные психологи слишком ограничены в своих возможностях: они не могут проявить собственный потенциал, потому что вынуждены исполнять обязанности согласно установленному регламенту. В чем сейчас заключается их работа? Проведение тестов, диагностика состояния детей, беседы с трудными подростками и их родителями.

Казалось, что я делаю бесполезный труд и книга не будет востребована. Но вторая моя часть неустанно спорила с первой, доказывая, что книга точно нужна тем, кто работает с детьми: психологам, педагогам, тренерам, вожатым детских лагерей, социальным работникам, воспитателям. На одном из семинаров мастер процитировал слова известной американской танцовщицы Марты Грэм:

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.