

# БЫТЬ СОБОЙ.

## Разговор с подростком

Елена Артамонова, старший научный сотрудник  
НИИ школьных технологий, кандидат психологических наук, Москва

В наше англоязычное время каких только новых слов не услышишь! Дама возмущается, услышав криминальные новости: «Киллеры, хакеры, блокбастеры там разные. А теперь вот ещё и тинейджера поймали!» Она уверена, что, подобно киллерам и хакерам, тинейджер — обозначение чего-то явно противозаконного, из числа тех, что «держат базар», «разговаривают по понятиям», взламывают компьютерные системы. А тинейджер — лишь обозначение возраста, не более того. Праведный гнев дамы, узнай она, о чём речь, сменился бы растерянностью. А напрасно: подростковый возраст — тот период жизни, когда всё хочется испытать, всё испробовать, когда море, само собой, по колено, что и приводит к опасной близости с киллерами и хакерами в информационных сводках, распугивающих добропорядочных обывателей. Не в близости дело: подросток вступает в жизнь, и от того, как он себя в ней поставит, зависит слишком многое, чтобы, изображая деревянного по пояс, не любоваться пробегающей жизнью через окно. Ещё не покинув мир детства, но и не найдя себя во взрослом мире, тины уязвимы и беззащитны в разных сферах — они раздумывают и о мире, и о своём месте в нём, редко приходя к какому-нибудь ответу. Помочь разобраться в себе, в оценке происходящих событий, найти свою позицию и выстроить систему ценностей — задача не из лёгких. Но она тем определяет дальнейший жизненный путь, способствуя самоактуализации уже не ребёнка, но и ещё не взрослого. Эта статья — практические советы для подростков и материал для классных часов, — учителю важно эти советы прокомментировать, подбирая сюжеты, факты, фрагменты произведений, составляя рассказы, которые способны творить чудеса. Кстати, именно таких советов ждут подростки — и становятся неуправляемыми именно потому, что мы не в состоянии их дать. Сегодня мы выполняем невысказанную просьбу учителей и ребят. Поговорите с ними о том, что предлагает автор, — и вы увидите, как начнут решаться, казалось бы, вечные проблемы! Слово — учителю.

**П**ытаясь понять, что же составляет сферу потребностей человека, А. Маслоу выделил 5 основных групп:

- потребность жизнеобеспечения (в еде, сне и т.п.);
- потребность в безопасности (уверенность в завтрашнем дне, социальная защищённость);

- потребность в социальных контактах (в любви, дружбе, принадлежности к группе);
- потребность в признании (в уважении со стороны окружающих и самоуважении);
- потребность в самоактуализации.

Если эти потребности не удовлетворяются, — человеческая личность неизбежно испытывает трудности, граничащие с саморазрушением. Последняя из указанных потребностей сложнее, но она не менее насущна, чем те, что кажутся нам очевидными и легко утолимыми. Чтобы человек мог реализовать творческий потенциал, у него должны быть удовлетворены все другие группы потребностей. Да, они ниже, и тем не менее — самые насущные. А потребность в самоактуализации — это становление человека так, как он хочет и может, это полное раскрытие талантов и способностей личности; это реализация творческого потенциала, ведь каждый человек по-своему талантлив и одарён.

Самоактуализация — это постоянный труд над собой во имя реализации своего потенциала. Начинается такой труд в раннем детстве, но для тинейджеров, находящихся в неустанном поиске самих себя, это особенно актуальная задача. И ничего-то подростки не сделают путного, если рядом не будет находиться наставник-воспитатель, способный формировать у подрастающего человека:

- неравнодушие к себе, самопознание;
- умение «самонастраиваться» со своей внутренней природой; способность к самоуправлению — умению управлять собой;
- умение делать адекватный жизненный выбор;
- умение нести ответственность за предстоящий путь, за своё природное становление;
- отношение к самоактуализации как к мировоззрению, образу жизни.

Выделяя основные блоки, — «Школа и ты», «Общение с товарищами», «Отношения с родителями», «Одиночество», «Стресс», мы рассмотрим и обсудим каждый с ребятами на классном часе, подробно останавливаясь на выделенных пунктах, данных в форме своеобразных установок для ребят. Это позволит, опираясь на осмысление этих установок подростком, выявить и разрешить возможные внутренние противоречия и конфликты, а, следовательно, найти пути их разрешения. Рассмотрим блоки, каждый из которых может составить основу отдельного классного часа.

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Теперь — нашим подросткам...

### Школа и ты

● Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе всё равно придётся. А придётся потому, что без образования ты не найдёшь себе места в жизни.

● Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как всё равно тебе придётся сдавать экзамены и писать контрольные.

● Если отношения с учителем не складываются, останься после уроков, пообщайся с ним. Скажи, что тебя тяготит эта ситуация, попробуйте вместе найти выход из неё.

● Помни, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалея о потраченном времени.

● Не старайся «воевать» с учителем, который справедливо тебе ставит двойку, даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведёт, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь.

**Величайшая ошибка, которую обыкновенно делают в воспитании, — не приучают юношество к самостоятельному размышлению.**

*Г.Э. Лессинг*

● Если тебя вызвали к директору, — никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку, и в дальнейшем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом. Держись с достоинством!

● Если тебя к дурному поведению на уроках склоняют товарищи, скажи,

что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь. Это принесёт меньше вреда, чем шутловство, следствием которого может стать вызов в школу родителей.

- Держи тетради в порядке — это помогает учителю понять, что ты стараешься; кроме того, поможет тебе меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

**Воспитание — это наука, научающая наших детей обходиться без нас.**

*Эрнст Легуве*

### **Общение с товарищами**

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе внимание окружающих и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни: каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- Не замечай мелких недостатков товарища. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Учись выслушивать другого, вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, — подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаётесь. Помни: найти новых друзей можно. Но только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

### **Отношения с родителями**

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями их языком — это даст лучший результат, нежели крики и стёб.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с отцом и матерью. Это приведёт к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Не устраивай в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребёнком, напомни вежливо, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Не замыкайся в себе: разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать. Тайное всё равно станет явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь. Зато укрепишь доверительные отношения.
- Установи с родителями границы «личной территории», но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определённому времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их.
- Поговорим о наказаниях. Бывает, что родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И всё это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай: может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаёшь, либо преуменьшаешь.
- Проси, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражён из-за скверной погоды или двойки, поставленной ни за что, не срывай зло на родителей. Это неблагоприятно, и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, — конечно, это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны всё решать сами. Тем более люди со временем меняются, и нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

### Одиночество

- Если ты одинок, — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- Найди хороших друзей среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей. Подумай об их жизни, об отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаёшься один на один с собой, — это необходимо, чтобы повзрослеть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

### Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие — лишь бы «убить время», а поразмышляй, почитай.
- Каждый иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай сам — и помогут тебе!
- И, наконец, узнаешь, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

**Воспитывая своего ребёнка, ты воспитаешь себя, утверждаешь своё человеческое достоинство.**

*В. Сухомлинский*

### Стресс

- Ты можешь испытывать душевное или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление, потливость и т.д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурных эмоций. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай её на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, — вспомни старинную русскую пословицу: «Утро вечера мудренее». Это означает, что с проблемой

нужно ночь проспать. Отдохни от беспокойства, и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которых никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет мрачной, если ты поймёшь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — твоя семья, — ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда человек имеет рядом что-то хорошее, но далеко не всегда это видит. А надо научиться!
- Когда тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, найди того, кому доверяешь, и поговори с ним. Носить всё в себе вредно. Задумайся над этим!
- Помни, что хорошо помогают избавиться от стресса занятия спортом и любым

**Воспитание детей — рискованное дело.  
Ибо в случае удачи последняя приобретена  
ценою большого труда и заботы,  
в случае же неудачи горе несравнимо  
ни с каким другим.**

*Демокрит*

делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним и настроение.

- А ещё помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры — в болезни?
- И последнее: время обязательно лечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Этих советов с нетерпением ждут подростки! И, рассказав истории, с ними связанные, на классных часах, вы увидите, как началось перерождение: подростки остаются подростками, но стали исчезать ершистость и отчуждённость, они начали тянуться к вам, услышав ваш уверенный голос, а в логичных и стройных фразах восприняв то, чего им не скажут ни дворовые «авторитеты», ни родители. Они увидели и услышали не торопливый лепет и не амбициозный монолог дидакта: голос друга — властный, спокойный и уверенный, — друга, пытающегося смотреть на вещи их, подростков, глазами! Ждём ваших рассказов о том, как вы провели классные часы, как приняли вас подростки, какие отношения установились. **В.Ш**