

## ПОДРОСТОК: познай самого себя

Н. Аникеева, Е. Киселёва, И. Хромова, *Институт истории гуманитарного и социального образования Новосибирского государственного педагогического университета*

Подростки несносны? Непредсказуемы? Впадают то в бурный восторг, то в чёрную ипохондрию? А может, они просто не знают самих себя? Вот в электричке группа ребят, вооружившись банками пива, демонстрируют удаль:

— Да я его, в натуре, задавлю стопудово!

— Закройся, пацнюк! Я вчера иду — Толян навстречу. Думаю, мне карабах. А тут узнал новый приём. Я ему как врежу по фейсу! Откинулся сразу...

— Ребята потише! Не одни! — возмущённо поблёскивают очки пожилой дамы, обернувшейся на очередное матерное кружево, которым снабжается каждое слово.

Кто-то уже приготовился к атаке, а дама неожиданно заявила самому громкому: — Перестань комплексовать! От тебя ушла девчонка — а может, ты просто себя не знаешь?

Таки не состоялось. Но молчание не можетлиться, не обрушиваясь градом смеха и снисходительных реплик, знакомых взрослым.

— Закройте глаза! — скомандовала дама, неожиданно поднявшись. И — в сторону того самого, наиболее громкого:

— А ты не закрывай. Будешь мне помогать. Она вела себя насколько уверенно, что не послушаться её просто не могли. Сейчас мы отправимся в ваше будущее.

Представьте себе... себя лет через десять.

Так начинался своеобразный тренинг, после которого в вагоне никто не орал, а банки пива так и торчали на середине. Ребятам впервые призвали увидеть себя. Узнать себя. Понять. И стать взрослыми. Они заглянули туда. Попробуем и мы.

**У** старших школьников и старших подростков существует потребность в информации о своей личности, для них можно организовать «психологические игры». Это надо, чтобы научиться видеть и понимать других людей,

видеть и понимать себя, преодолевать и раскрывать себя. Занятия удаются только при условии абсолютной добровольности. Выделяют несколько типов делинквентного поведения:

Заранее нужно обговорить с ребятами *обязательные условия* проведения игр, без соблюдения которых «игровой тренинг» результатов не даст. К ним относятся:

- высокая доброжелательность и доверие друг к другу;
- понимание, что оценивается не личность, а её деятельность и способы общения.

Успешность полностью зависит от взаимопонимания и взаимодоверия между руководителем игр и участниками.

Игры могут быть самые разные. Рассмотрим некоторые.

1. «Интервью». У каждого человека по очереди все желающие берут интервью. При этом задают вопросы: любишь ли ты стихи? Твой любимый цвет? Твоё любимое изречение? Любишь ли ты видеть сны? Если бы тебе предложили роль в фильме («Счастливы вместе», «Три мушкетера» и т.д.), — кого бы ты захотел сыграть? (Артистические данные значения не имеют.) Есть ли у тебя хобби? Любимое имя? Чего ты больше всего боишься? Что больше всего ценишь в людях?

Каждому задают не более 5–7 вопросов. За одно занятие можно интервьюировать по 3–4 человека. На первых занятиях следует дать участникам установку: отвечать с любой степенью откровенности. Можно с полной откровенностью, можно с частичной, а можно вообще «в маске» — отвечать, «будто не про себя, а про другого». Это обязательное условие, которое поможет снять психологический барьер. Если в процессе игровых занятий установится доверительная атмосфера, то стремление «маскироваться» отпадает само собой.

Необходимо, чтобы все прошли «интервьюирование».

Можно проводить усложнённый вариант. Участники игры задают вопросы «в ролях»: от имени детсадовских работников, космонавтов, марсиан, Красной Шапочки, Чебурашки, директора школы, родителей и т.д. Для старших подростков это эффективный приём для вовлечения в игровое состояние.

Можно проводить «ролевое интервьюирование» на каждом занятии по 2–3 минуты в качестве разминки.

2. «Мнения». В первые дни занятий для установления доброжелательной атмосферы можно проводить такое упражнение. У каждого всё по очереди называют одно лучшее качество. В сумме получается привлекательная характеристика. Если участников занятий более восьми, то игру проводят в несколько этапов, чтобы охватить всех.

В дальнейшем можно использовать другой вариант — «Метафоры». О каждом из участников мнение оформляют метафорично: «колючий ёжик», «вечный двигатель», «головомомка» и т.д.

3. «Мимика и жесты». Эти игры необходимы для развития паралингвистических средств диалога, а также для выработки свободного раскованного общения. Варианты:

а) каждый только при помощи рук показывает два противоположных состояния например, гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость;

б) то же самое — при помощи мимики (без жестов);

в) то же самое — при помощи мимики и жестов (только добровольцы, так как упражнение трудное);

г) все разбиваются на пары. Каждый получает записку с простым заданием, например, «написать письмо», «переставить стол» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестом и мимикой. Второй должен выполнить понятое перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполнением.

4. «Видение других». Игры на внимательность друг к другу.

а) Один садится спиной к аудитории. Он должен описать внешний вид кого-нибудь из присутствующих: детали костюма, причёску, обувь и т.д.

б) Называют одного из ребят. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания с самого начала занятий до данного момента (например, за последние полчаса).

5. «Стратегия в диалоге». Эти игровые упражнения направлены на тренировку вербального (словесного) общения — умения говорить и слушать другого. Например:

а) двое вызываются ведущим. Один получает втайне от аудитории задание. Первый должен поддерживать диалог в своей обычной манере. Второй — во что бы то ни стало удержать «лидерство» в процессе диалога. Тема задаётся ведущим, предлагается аудиторией или выбирается самими действующими лицами. Например, обсуждение нового фильма, телепередачи, возможности контакта с инопланетянами, совершенства новой модели плеера и т.д. Стратегия диалога затем обсуждается всеми;

б) то же самое, но второй партнёр получает противоположное задание: заставить напарника стать лидером разговора.

в) оба получают задание вести диалог определённым образом. Один утверждает какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить, как он понял мнение первого, затем высказать своё. Первый, соответственно, должен повторить (как можно точнее) высказан-

ное партнёром, затем обсуждение темы продолжается. Такой диалог идёт 5–7 минут. Желательно, чтобы кто-нибудь из участников фиксировал количество искажений каждым партнёром в пересказе слов собеседника. Через это упражнение должны пройти все участники. Повторяя эту игру постоянно, школьники увидят, как будет меняться их манера разговора и вне игры.

6. «Влияние группового настроения». Двое получают задание придумать по два этюда с предметами; например, один с портфелем-дипломатом (его можно представить в виде этюдника, настольного зеркала, картины, которую надо укрепить на стену), второй — с линейкой (линейку можно представить как подозрительную трубу, указку, тросточку и пр.). Предварительно необходимо проиграть этюды с предметами. Пока двое готовятся за дверью класса, ведущий договаривается с аудиторией о групповой реакции. Например, этюд первого исполнителя встречается одобрительно (улыбки, доброжелательные взгляды, заинтересованность на лицах), второй этюд — холодно (равнодушные лица, пренебрежительные ухмылки). Реплики не рекомендуются. У второго, допустим, наоборот. Затем оба исполнителя рассказывают о своих ощущениях и дают оценки этюдам. После этого перед ними раскрывают «договор», и со всей аудиторией идёт обсуждение «моральной поддержки». В систему описанных игр целесообразно включить упражнения, используемые в сценической деятельности.

7. «Режиссёр и актёры». Все участники кружка распределяются по парам. Каждая пара получает задание подготовить инсценировку басни «Ворона и Лисица». Один учащийся — «режиссёр», а другой — «актёр» в роли

Лисицы. Преподаватель наблюдает, какими приёмами пользуются «режиссёры», объясняя и показывая «актёрам» трактовку образа Лисицы и особенности «вхождения в образ». Затем все вместе комментируют работу каждой пары, обращая внимание на логику аргументов «режиссёров», особенности речевого и паралингвистического воздействия.

8. «Актёры и зрители». Выделяется группа из шести человек, остальные — «зрители». «Актёрам» предлагается исполнить импровизацию по мотивам «Репки». Руководитель после распределения ролей даёт такую инструкцию: «Представьте себе, что однажды зимним вечером все участники событий (дедка, бабушка, внучка и т.д.) собрались за столом и предались воспоминаниям о том дне, когда тянули чудо-репку в огороде». Каждый должен был «вспоминать», соответствуя образу. Затем «зрители и актёры» обсуждают этуод.

9. «Оживление портретов». Каждый участник получает репродукцию портрета. Он должен «оживить» портрет: принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображённого. На портрете может быть человек любого возраста и пола. Это упражнение на эмпатию («вчувствование», «сопереживание»).

10. «Согласованность мыслей». Вот ещё игровые упражнения из сценической практики. Это игровые упражнения на согласованность, «созвучие» мыслей, от которых зависит синхронность движений.

1. Выходят два партнёра. Их задача — медленно удаляясь в стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться. И так три раза.

2. На сцене два партнёра. Первый стоит в двух-трёх метрах от второго, спиной к нему, так, что второй глядит ему в затылок. Задача второго партнёра — глядя пристально на первого, в неизвестное для зрителя время дать мысленный приказ — оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает, когда последует мысленный приказ. Задача второго — быть свободным и готовым всем существом почувствовать своего партнёра. Вариант: чтобы зрители знали, когда посылаётся приказ, второй партнёр в этот момент шевелит пальцем (упражнение удаётся в большинстве случаев).

11. «Ручная цепь». Это упражнение рекомендуется проводить в конце тренинга, чтобы участники ещё раз почувствовали друг друга, продемонстрировали умение воспринимать другого.

Все садятся в круг. Кладут руки на колени, затем правую руку — на руку соседа. В течение 5–10 минут все члены группы разглядывают руки своих соседей справа и слева, пытаясь определить: какая это рука (напряжённая, расслабленная, добрая и т.д.), какого человека я чувствую за этой рукой, что он мне передаёт, как на меня воздействует и т.д.

Далее все участники по кругу делятся своими ощущениями, впечатлениями.

В невербальном общении большую роль играют особенности восприятия человека. Каждый имеет свои доминирующие каналы информации: зрительный (лучше запоминает зрительные образы), слуховой (лучше воспроизводит информацию), кинестетический (более чувствителен к прикосновению, размещению в пространстве). Предлагается ряд упражнений на выявление и активизацию этих каналов.

А. Выявление особенностей восприятия с помощью слов. Ведущий предлагает для описания (устного или письменного)

любую репродукцию: жанровую сцену, пейзаж, портрет. При определении особенностей восприятия необходим учёт употребляемых глаголов, прилагательных и наречий, т.к. для каждого характерен свой код и язык. Например, для *зрительного* восприятия характерны слова: высматривать, показать, приглядываться, маленький, широкий, тусклый, сиять, искриться; для *слухового*: комментировать, обговорить, звучный, приглушённый, шелестеть, напевный; для *кинестетического*: добиваться, почувствовать, дрожать, вялый, безвкусный, дряблый, вибрировать.

*Б. Выявление особенностей восприятия при наблюдении позы.* Ведущий предлагает одному из участников группы рассказать случай из своей жизни (счастливый, печальный, смешной). Задание основной группе участников — определить ведущий информационный канал рассказчика, обосновать своё мнение. Двум участникам даётся особое задание, не известное основной группе, — наблюдать за положением тела, позой слушающих.

После окончания рассказа обсуждаются позы рассказчика и слушателей.

Человек с преобладанием зрительной сферы максимально откинется на спинку стула, скорее всего, вытянет ноги и устремит взгляд выше линии горизонта. В этот момент он «видит» то, о чём рассказывают.

Человек со слуховыми представлениями наклонит голову к плечу (поза «разговора по телефону»), он как бы прислушивается к своим мыслям и, возможно, ведёт диалог, спорит или возражает.

Человек с кинестетической доминантой опустит плечи, пригнет к столу или положит голову на скрещенные руки, опустит глаза, погрузившись в ощущения, которые рождает в нём рассказ. При этом он может крутить ручку, тереть бумагу или что-то чертить.

12. «Лабиринт». Упражнение включает пять этапов.

*Первый этап.* Трём участникам, находящимся в центре площадки, даётся задание пройти по воображаемому лабиринту с закрытыми глазами. Группа наблюдает физическое состояние (свобода движений, зажатость мышц, положение головы, рук, суетливость). После 1–2 минут «блуждания» предлагается описать «свой» лабиринт.

Первоначальное описание очень короткое: одно-два предложения, чаще всего — фиксация места. Например: «Было тёмное, сырое подземелье», «Это — стеклянный лабиринт», «Коридор космического корабля». У участников может быть отмечена «зажатость» мышц плечевого пояса или рук.

*Второй этап.* Тем же участникам предлагается рассмотреть лабиринт, «проходя» по нему (задание выполняется с закрытыми глазами). При описании лабиринта группа следит за тем, чтобы описывающие не сбились на описание звуков и ощущений. Например, так.

а) «Это был стеклянный лабиринт, очень прозрачный, сверкающий так, что глазам больно (группа должна заметить «кинестетическое» слово «больно» и поправить), я вижу искры солнца на стенах. Эти стены очень высокие, а коридоры длинные...».

б) «Это был коридор космического корабля с голубыми стенами и светом откуда-то снизу. Я слышала... (группа останавливает). Свет очень красивый, на пульте много разноцветных огоньков...».

в) «Это тёмное подземелье с каменными серыми стенами. У меня в руках была маленькая свечка, от которой почти не было света. Я видела, как по стенам текла вода...».

После описания группа обсуждает физическое состояние участников. Вероятно, будут отмечены поднятая голова, свободные движения руками.

*Третий этап.* Предлагается пройти по лабиринту и «услышать» максимальное количество звуков. При описании звуков группа следит за тем, чтобы участники не сбились на картинку и ощущения. Например:

а) «...Стены в этом лабиринте звенели, как стёкла в серванте, когда проезжает грузовая машина».

б) «...Там была какая-то особая, громкая тишина. Все приборы работали бесшумно, специальное покрытие глушило звук шагов, и всё-таки я чувствовала (группа останавливается), я слышала за спиной тихое дыхание...»

В описании группой физического состояния участников будут отмечены сдвинутая или наклонённая к плечу голова, более неподвижные, чем в первом случае, руки, может быть осторожная походка.

*Четвёртый этап.* Необходимо осознать, что вы чувствуете, проходя по лабиринту (температура, влажность, запах и т.д.):

а) «...Это был жаркий лабиринт, солнце пекло так, что я расплавлялась. А стены были холодные. Мне очень хотелось выйти, но я не могла найти выход. Я хотела разбить стены...»

б) «...Я чувствовала за спиной дыхание другого человека, и мне было спокойно: я не одна. Стены были мягкие, а пол пружинистый. Вообще это был очень удобный коридор. Я чувствовала себя уютно»

в) «...Мне было сыро и холодно, я спотыкалась, падала на острые камни, мне было больно, хотелось тёплого света и чтобы кто-нибудь был рядом».

Группа заметит, что в этом случае движения были свободны, лицо опущено вниз, шаг лёгкий.

*Пятый этап.* Последний «проход» по лабиринту с заданием «видеть, слышать,

чувствовать». После этого — создаётся полное описание, которое сравнивается с первоначальным. Анализируются изменения, происшедшие в физическом состоянии участников.

«*Органы чувств*». Участникам предлагают разделить на три группы:

1) те, кто (как им кажется) хорошо запоминает картины, образы, т.е. визуалы;

2) те, кто (как им кажется) хорошо запоминает звуки, т.е. аудиалы;

3) те, кто (как им кажется) хорошо запоминает чувства, ощущения, т.е. кинестетики.

Первой группе даётся задание придумать и воспроизвести несколько сценок «немое кино». Второй группе — придумать и «включить испорченный плеер» с обрывками разговоров, звуков, шумов. Третья группа должна придумать комплекс прикосновений (похлопать, погладить, ущипнуть, подуть, поцеловать и т.д.). Когда группы готовы, вызываем из каждой по одному добровольцу. Посадим их на три стула спиной друг к другу в центре. Дается инструкция сидящим в центре: «Ты — уши» (участнику из первой группы). «Ты — чувства» (участнику из второй группы). «Ты — глаза» (участнику из третьей группы). «Уши» могут только слышать, «глаза» — только видеть, «чувства» — только ощущать. Так мы изменили им систему восприятия, активизируя ту её часть, которая недостаточно развита.

Затем участники трёх групп одновременно производят все свои действия: «показывают немое кино», «включают испорченный плеер», демонстрируют комплекс «ощущений». Тому, кто в центре (его «глазам», «ушам», «чувствам»), задают вопрос: что вы заметили?

Как правило, для первого раза характерно смешанное восприятие и описание: «уши» могут описать то, что они видели, а

«глаза» — то, что слышали. Этого не следует допускать. Необходимо наводящими вопросами подвести к пониманию смешанности, сложности восприятия того, на что наш ведущий информационный канал чаще всего не реагирует. Желательно, чтобы все приняли участие в этом упражнении.

Повторив несколько раз, участники группы увидят, почувствуют, насколько восприятие окружающего мира станет богаче красками, звуками и ощущениями. Это позволит заглянуть в себя, задуматься о себе и об окружающих людях.

Все перечисленные игры можно варьировать, меняя установку: один раз обсуждать с точки зрения согласованности всей аудитории, другой раз — с точки зрения самочувствия каждого («было интересно», «чувствовал себя напряжённо», «в такой-то момент испытывал раз-

дражение», «всё занятие было хорошее настроение»), третий раз — с точки зрения точности исполнения инструкции.

После третьего-четвёртого занятия наиболее инициативные школьники начинают предлагать свои игровые упражнения. Это даёт возможность определять домашние задания. Так, последние 10–20 минут занятий каждый из желающих может быть ведущим. Выполнение роли ведущего можно обсуждать, акцентируя внимание на тактике и стратегии поведения. Если школьник не справляется с ролью ведущего, то надо дать ему возможность компенсации в другой роли.