

## Психолог в школе: первый год работы

Р. ЕФИМКИНА,  
Т. ИЛЬИНА,  
Т. ГРИГОРЬЕВА

В 7-м номере “НО” опубликованы заметки школьных психологов— выпускников спецфакультета психологии Новосибирского государственного университета. Факультет создан по инициативе психолога Петра Рыженкова, создавшего свою научную школу, в основе которой — практические знания об учителе, о ребёнке, стремление сделать их жизнь в школе комфортной.

Продолжаем публикацию статьи.

### Монолог первый: почему я ушла из учителей

Я проработала в школе несколько лет, когда, наконец, попала в дом отдыха. Три дня я вела жизнь новорождённого: только спала, просыпалась, чтобы поесть, и снова засыпала. Потом включились ориентировочные рефлексии: стала замечать, что сейчас июнь, солнечно, зелено. Что вокруг люди. Разговорились с одной женщиной, моей ровесницей. Узнав, что я учительница, она воскликнула:

— Ой, я бы никогда не смогла работать в школе!

— Почему? — немного обиделась я.

— Там так шумно, куча народу, ребятишки так носятся по коридорам, что с ног сбивают, голова сразу начинает болеть...

— А вы где работаете?

— В морге.

В школу я попала сразу после института как раз в тот период, когда грянула реформа. К нам было приковано внимание общественности, повысили зарплату (которая через два года снова стала самой низкой в стране). Учителей заставляли писать какие-то личные творческие планы, создавать авторские программы. Полным ходом шла антиалкогольная кампания, и нам, словесникам, “спустили” приказ министерства вести борьбу за трезвость на уроках литературы. Так, в четвёртом классе мы должны были делать это на примере “Муму” Тургенева...

Я проработала учительницей семь лет. У меня громкий голос. Я могу совершенно спокойно, почти без усилий, своим голосом перекрыть шум целого класса. Правда, есть и профессиональная болезнь — фаринго-ларингит. Это когда голос исчезает вообще...

Я умею ладить с ребятишками. Знаю также, как их поставить на место. Однажды я зашла на работу к своей подруге, диспетчеру пожарной охраны. Нашу беседу ежесекундно прерывали телефонные звонки. Это шалили мальчишки. Они набирали “01” и кричали в трубку: “Это баня? Позовите дядю Васю с верхней полки!” Спрашиваю подругу:

— Почему ты не обратишься в милицию?

— Обращалась. Мы им уже надоели, что милиция может сделать?

Тут снова раздался звонок.

— Дай-ка я возьму трубку!

Беру трубку и учительским голосом произношу:

— Инспектор детской комнаты милиции слушает!

Больше звонков не было. Есть такой шуточный тест: “Если вас боятся дети, то вы прирождённый педагог”...

Не люблю фильмы про школу. Это либо елейные идиллии, либо злые пародии. Всё время работы в школе не могла ни читать о школе, ни говорить. Школы в жизни учителя так много, что никакие два месяца отпуска не компенсируют этого избытка.

Я не отношу себя к тем учителям, которые считают, что сеют “разумное, доброе, вечное”. Я и не из тех, кто сам — вечное дитя. Скорее, я ощущала себя жертвой, обязанной в течение шести часов караулить это орущее стадо тинейджеров.

Семь лет ненавидела праздники. Что такое для учителя Новый год? Это конец полугодия (читай: выставление четвертных отметок, куча задолжников, три стопки тетрадей с контрольными, заполнение журнала, отчёты об успеваемости, о посещаемости, о проделанной воспитательной работе, о внеклассных мероприятиях, план воспитательной работы на каникулы...). Это сценарий новогоднего вечера, это ежедневные репетиции чужого праздника, это оформление зала, уборка кабинета, стенгазета, подарки... Это новогодний утренник или вечер, куда родители отправляют свое чадо с тем, чтобы самим подготовиться к празднику, пока оно не мешается под ногами. Потом — бессонная ночь, когда нужно успеть дошить карнавальный костюм собственной дочери... Теперь вспомнить о себе. Прическа? Сойдёт и так. Платье? Придётся надеть прошлогоднее, нынче уж ладно... И выспаться, выспаться ради всего святого!

Кто сосчитает продолжительность рабочего дня учителя? Ставка педагога — 18 часов в неделю. А остальные 150 — тетради и планы, планы и тетради. У меня их было 132 ежедневно. Это значит, что 132 раза я должна положить тетрадь перед собой, раскрыть, провести глазами по пятнадцати строчкам корявых извилин, сделать красные пометки на одних и тех же ошибках, закрыть и отложить в сторону. Кто хоть один день работал на конвейере, поймёт, о чём речь.

Я могу по почерку, не глядя на фамилию, определить, чья тетрадь. Не читая книг по графологии, узнаю характеры детей из их манеры писать. Если прихожу в незнакомый класс, то сразу даю сочинение: вот мы и знакомы.

А вот чего я не могу — это улыбаться, проснувшись утром. Заставить себя надеть красивое платье. Солнце в окне? А я-то здесь при чём...

Однажды августовским утром, когда растаял последний день отпуска, проснувшись, я услышала по радио объявление: “Требуются швей-мотористки на швейном объединении “Северянка”. Проезд автобусами до остановки...”

И я долго боролась с соблазном сесть в автобус и изменить свою жизнь. Боролась целых семь лет.

Помните, как до Пьера в плену доходит простая вещь. Его не пускает солдат, и вдруг он произносит: “Не пустил меня солдат. Поймали меня, заперли меня. В плену держат меня. Кого, меня? Меня — мою бессмертную душу!” Я много раз читала “Войну и мир”, вела её в школе, как вдруг и до меня дошло, что я — это я, что другой жизни, другого шанса не будет. Когда завуч пыталась остановить меня (“А как же дети? Я не пушу вас, где я найду учителя среди учебного года?”), я произнесла фразу, восхитившую меня самое: “Вы считаете, что имеете право решать мою судьбу?”

Так я ушла из школы. Мир для меня снова стал цветным, озвученным, напоенным запахами. Я стала интересна сама себе, получила разрешение быть самой собой. Я поняла, наконец, как нужно учить детей русскому и литературе. Прочла книги совсем другими глазами: для себя, а не для завтрашнего урока.

Но учитель во мне никуда не делся. Эти семь лет работы в школе — мои: с болью, с редкими и маленькими радостями, с открытиями, с фаринго-ларингитом, с сотней уже выросших учеников, встречающих меня на улице приветливыми улыбками...

## **Монолог второй: почему я осталась в школе**

Я учительница. Я давно перестала спорить с теми, кто доказывает, что я создана для “лучшей доли”. Нам не понять друг друга.

Моя подруга, как-то призналась: “Когда ты рассказываешь о своём классе, я завидую: скольким людям ты нужна!” Мне тоже хотелось бы верить, что я им нужна. Но они без

меня не пропадут. А я без них?

Я немножко актриса. Если я с утра себя плохо чувствую, если дождь за окном и не хочется высовывать на улицу нос, если голова беспрерывно занята мыслями о неприятностях — я всё же надеваю на лицо улыбку, приветливо здороваюсь с каждым учеником, и все думают, что у меня всё в порядке. Да, я актриса. Но незаметно для себя так вхожу в роль, что уже на самом деле хорошо себя чувствую, дождь уже не наводит грусть, а делает классную комнату ещё уютнее, а неприятности кажутся такими пустяками!

Дети не дают долго печалиться. Не знаешь, что они отмочат в следующую минуту. Их вопросы так непредсказуемы, что иногда несколько дней ломаешь голову над ответом. Когда я только начинала работать, то пыталась показать им, что нет ничего такого, чего бы я не знала. Но очень скоро была вынуждена сменить тактику. Они видят учителя насквозь, перед ними не схитришь. И если я допущу ошибку, то чаще всего первая же и расхожусь. Им нравится, что учитель — живой человек. Это означает, что и они имеют право на ошибку, на человеческие чувства. Именно в таком качестве — как живые, непохожие друг на друга люди — мы интересны друг другу.

Когда я впервые вошла в класс, меня больше всего потрясло то внимание, с которым устремились на меня сорок пар глаз. Ну с какой стати, скажите, пожалуйста, они обязаны меня слушать? Только потому, что русский язык им пригодится, чтобы поступать в институт? Я перерывала горы литературы, готовясь к урокам, блистала эрудицией, чтобы не потерять этого их внимания, но всё же должна была честно признаться себе, что мой предмет им до лампочки. Так же, как и я сама.

Сейчас я могу позволить себе выпустить ситуацию из рук — только чтобы ещё раз проверить свою силу — и овладеть ею снова. Это профессионализм, который приходит только через несколько лет ежедневного труда. Он даёт ощущение уверенности, власть над “сопротивлением материала”.

45 минут урока. В это время я не просто обыкновенная женщина, а, говоря высоким стилем, экскурсовод в освоении мира, культуры. Громко звучит? Обязывает? В том-то и дело, что я так не чувствую. Как это ни кощунственно, я прекрасно понимаю, что урок — это всего лишь игра, условия которой принимают обе стороны. Они сдают тетради, я ставлю отметки, но это только внешняя сторона, камуфляж наших “всамделишных” отношений. Если они остаются после уроков, окружая мой стол, поспорить, поболтать, поделиться, то русский язык тут ни при чём. И если они всё же называют меня учителем, то совсем не за то, за что я получаю в школе зарплату...

Я учу их, они — меня. Мне бы хотелось, чтобы они были снисходительнее друг к другу. Но всё же разница во взглядах даёт себя знать. Их подростковый максимализм для меня уже пройденный этап, но для них-то это сегодняшний день! Тогда приходится идти на уступки мне, считаясь с их правом на юношеские “перегибы”, которые они называют убеждениями.

Учителей часто критикуют за их консервативность во взглядах, вкусах. Да, школа, конечно, диктует свои правила, от этого никуда не денешься. Дети настолько непосредственны, что я взвешиваю все “за” и “против”, прежде чем надеть, например, новое платье. Не забуду, как однажды вошла в класс в “мини” и все единодушно, не сговариваясь, воскликнули: “Ах!” А я чуть не провалилась сквозь землю. А в другой раз мой автобус опоздал, и я заявила уже после звонка без привычного макияжа. Ученики разочарованно глянули на мою пресную физиономию: “У-у...” И я срочно пошла в подсобку “наводить марафет”. Да, учитель иногда вынужден быть консервативным. Но школа не прощает и сестры, ординарности.

Хотите узнать себе цену? Поработайте в школе. Оценка не заставит себя ждать. Она дойдет до вас в виде букета цветов на праздник, донесётся случайно услышанным обрывком разговора между детьми (“Повезло вам с классной...”). Но горе вам, если отзыв напишут на двери вашего кабинета! В школе всякое бывает. Когда говорят, что с нынешними детьми невозможно работать — не верьте. Ищите причину в себе.

## **Отпечаток профессии**

Большинство из нас знает школу не по рассказам, а по собственному учительскому опыту, изнутри. И когда закончились курсы практической психологии, мы довольно хорошо представляли, с кем придется работать, потому что школа — это очень знакомо.

Учителя разные, но всё же эта профессия накладывает на них свой отпечаток, скорее, негативный. Часто учителя жалуются: “Когда я разговариваю с незнакомым человеком, он через некоторое время спрашивает: “Вы учительница?” И отличает учителей не только строгий костюм вне моды и возраста, уверенная походка, поставленный голос, безапелляционность суждений. Есть типичные психологические особенности, продиктованные профессией.

## **“Правильность” учителя**

Психодиагносты, тестируя учителей, давно заметили, что у них высокие баллы по шкалам “правильности”. Например, на вопрос “Заплатите ли вы за багаж в автобусе, если уверены, что контролёра не будет?” учителя отвечают положительно. Это не значит, что они лгут. Привычка быть всегда на виду заставляет педагогов вести себя “правильнее” других людей, подавать пример окружающим.

С другой стороны, они вынуждены прятать свою личную жизнь от посторонних глаз. Примером тому может служить диалог между учительницей и её супругом: “Давай сдадим бутылки”. — “Ты с ума сошел, меня же ученики увидят!”, либо поведение молодой учительницы, которая не позволяла своему спутнику брать её под руку, когда их могли видеть дети.

Учитель редко зайдёт в кабинет психолога-консультанта со словами: “Я нуждаюсь в помощи”. Скорее всего это будет нечто замаскированное вроде: “Ой, вы знаете, вчера в магазине...”, “У меня что-то голова разболелась — пойдёмте, я у вас посижу”. Либо зайдёт “на счёт фасончика для платья”... То есть как бы случайно, ненароком, издалека, чтоб никто не догадался, что учитель тоже живой человек и у него могут быть проблемы.

## **Активная позиция**

Учитель всегда активен, хочет он того или нет, он вынужден быть деятелем. Кто, если не он? Эта позиция постоянно подкрепляется идеологически. Одно время в школе бытовало довольно точное определение этого качества педагога — “беспартийный коммунист”. Если учитель становится свидетелем конфликта (разбитое стекло, драка, чьи-то слёзы и т.п.), то он немедленно “принимает меры”. Но чаще всего действует не разобравшись, поскольку не имеет ни времени, ни возможности видеть причины, а также образования, чтобы понять глубину. Но действует.

## **Эмоциональная перегруженность**

Работа учителя — это непрерывное общение в течение всего рабочего дня, а следовательно, постоянное напряжение. Невозможность побыть хотя бы некоторое время наедине с собой ведёт к эмоциональной перегруженности. Поэтому он часто теряет самоконтроль и поддается сиюминутным чувствам. Кому из педагогов не знакомо это ощущение: приходишь домой и уже нет сил общаться с собственными близкими? На их долю остаётся односложное: “Отстань. Я так устала...”.

## **Отсутствие контакта**

Учитель всегда работает с группой, вследствие чего теряет способность к индивидуальному контакту. Когда он ведёт урок, то обращается ко всему классу. И если в классе есть живой, озорной ученик, склонный испытывать терпение своего наставника, то обычно его

выгоняют во время урока за дверь с приговором: “Ты мешаешь нам работать!”

Чтобы ученики “не мешали учителю их учить” (каково звучит?), учитель должен общаться с каждым из них глазами, обращением по имени, прикосновениями и т.д.

## **Позиция сверху**

Учитель находится в позиции, которая актуализирует вертикальный стиль общения: он над детьми, в каком-то смысле и над родителями. Этому способствует и вся школьная система взаимодействия, и её формальность, и большое количество учеников в классе. Учитель привыкает быть “командиром” и нередко переносит доминированность, безапелляционность во внешкольные отношения, например, в супружеские, в воспитание собственных детей.

## **Непрерывная гонка**

В работе учителя нет пауз. Этот процесс длится и в школе, и дома. Если у человека другой профессии после восьмичасового рабочего дня наступает отдых, то у педагога времени на релаксацию не предусматривается, так как ему необходимо подготовиться к завтрашним урокам. Поэтому жизнь учителя — это постоянная, непрерывная гонка, а где-то мимо идёт жизнь.

Парадоксально, но самый нечитающий народ — это словесники. В самом деле, когда же читать, если всё личное время уходит на проверку тетрадей?

Но никакая гонка не может быть бесконечной. И однажды происходит внезапное выключение. Как-то одна учительница поделилась откровением: “Просыпаюсь утром — дочь кашляет. Смерила температуру — 38°. Ну слава Богу, хоть три дня отдохну от школы!” Часто болезни учителей — это возможность передохнуть под уважительным предлогом, заняться самим собой.

## **Профессиональный кретинизм**

Есть расхожий газетный штамп, характеризующий хорошего педагога: “Всю свою жизнь она отдавала детям...” Так что часто не остаётся своей, личной жизни. Что бы ни делал учитель, он делает это для уроков, для кабинета, для школы, это своего рода бытовая наркомания. Ещё один штамп: “Она приходила в школу задолго до звонка...” и “Школа спит. И только в её окне допоздна горит свет...”. Учитель читает книгу, а сам обдумывает план её обсуждения на уроке внеклассного чтения, просматривает газету — и отмечает галочкой статью для политинформации.

Как-то на занятии по самоанализу для учителей одна учительница не вытерпела: “Всё это безумно интересно, но это же эгоизм, мы работаем на себя! Лучше расскажите нам, что делать с детьми!” Но как это ни парадоксально, при этом дети тоже воспринимаются как часть школьной обстановки, а не как живые существа. Дети “не греют”. Круг замыкается...

## **Обучение технике личной безопасности**

Из того, что мы увидели (а до этого познали на себе), мы сделали выводы:

1. Учителя разные.
2. Учителя не воспитательные машины, а живые люди со своими слабостями.
3. Чтобы улучшить школьное воспитание, нужно помочь учителю уменьшить влияние профессиональных клише и стереотипов как на самого учителя, так и на учеников.

Делать это можно по-разному. Привычные для учителей схемы — это идеологическое воздействие. Как-то в одной из школ завуч предложила ученикам всех классов ответить на вопросы составленной ею анкеты: “Как часто вас выгоняют с уроков? За что? Каким обра-

зом вас наказывают учителя? Какими словами обзывают?” Результаты зачитали на педагогическом совете в присутствии всего педагогического состава школы. По замыслу завуча, учителя должны были увидеть себя, как в зеркале, в ответах учащихся и ужаснуться. И перестать быть агрессивными: не выгонять больше детей с уроков, не обзывать их и не наказывать. А напротив, обращаться с ними человечнее. Цель мероприятия, конечно, благая: наставить педагогов на путь истинный. Но почему же не достигается результат? Почему не действуют подобные идеологические схемы? Да потому что **нельзя заставить человека вести себя гуманно антигуманным способом**. Неудивительно, что учителя переносят на детей те механизмы воздействия, которые применяют к ним самим. И тоже терпят неудачу.

В самом деле, каждый учитель и сам знает, что нельзя быть агрессивным, срывать зло на учениках. И он старательно сдерживается долгое время, пока, наконец, однажды не сорвётся. Но, может быть, нужно не сдерживаться, а управлять своими чувствами, может быть, важнее научиться находить конструктивные варианты выхода раздражения?

Или вот расхожее среди учителей мнение: ко всем учащимся нужно относиться одинаково. Получается ли это? Нет, конечно, ведь все дети разные и требуют различного к себе отношения. Кроме того, у самого учителя есть свои симпатии и антипатии, как и у всякого человека. И когда он насилует себя, притворяясь со всеми одинаковым согласно этому заблуждению, отношения его с детьми становятся неестественными, и дети это чувствуют.

Можно, конечно, учить учителя тому, что он должен делать для других (детей, родителей), каким он должен быть (моральным, добрым, компетентным, справедливым, требовательным, объективным, эрудированным, культурным и т.п. — определения взяты из ответов учителей на вопрос, каковы ведущие качества учителя). А можно учить тому, что он должен делать для себя, как, **обогащая себя, он становится эффективным в деле**.

Поэтому мы предлагаем занятия под условным названием “Техника личной безопасности”. Мы говорим так: “Для того чтобы помочь другим, нужно уметь помогать себе. Часто для достижения результата, например, изменения поведения какого-то ученика, важнее разобраться в механизмах собственного отношения к ученику, а не в мотивах его поведения. Если вы научитесь анализировать своё собственное состояние и поведение, если вы осознаете собственные догмы и сможете в каждой ситуации иметь несколько стратегий— вы растёте как личность. И даже не получив надёжного “педагогического инструмента” воздействия на детей, вы будете лучше чувствовать детей и с меньшими потерями достигать воспитательных и учебных целей.

## Побываем на месте детей

Учителей попросили дописать неоконченную фразу: “Ученик — это...” Вот продолжения: “объект обучения (индивидуумов пока нет)”; “сосуд, который нужно наполнить”; “лист бумаги, часто уже испорченный”; “будущий человек”; “партнёр в работе”...

Кресла поставлены в кружок. Мы удобно располагаемся в них, и я предлагаю учителям вспомнить себя ребёнком (в свою очередь с благодарностью вспоминая Ирину Фридман, из работы которой я это позаимствовала). Свою самую любимую игрушку. Вкус еды в детстве. Ощущения, связанные с родительским домом. Игры, в которые любили играть. Детские страхи. Запреты родителей. Взаимоотношения со сверстниками. Самое заветное детское желание...

Сначала долго висит тишина, медленно, со скрипом вспоминаются эпизоды, казалось, забытые раз навсегда. Потом — всё охотнее, с улыбками, озарениями: оказывается, каждый учитель когда-то был маленьким мальчиком или девочкой, клал на ночь под подушку плюшевого зайчонка, а самое заветное желание его было — стать обладателем кожаного футляра от отцовской электробритвы. Но никто не вспомнил, что в детстве был “объектом обучения”...

## **Образ учителя в глазах окружающих**

Группа разбивается на пары. Один — “скульптор”, другой — “материал”, из которого нужно вылепить “игрушку”. Потом партнёры меняются, так что в конце концов каждый член группы пройдёт через все руки и сам “слепит игрушку” из каждого. А потом обсуждение. Какой вы материал: глина, податливый пластилин, несокрушимый гранит, безвольная вата, резина, бронза, железобетон? А кого (или что) из вас слепили? А вы сами? Что это за игрушка, как с ней играть, какие ассоциации вызывает? Кто вы в глазах окружающих: добрая фея, красивая женщина, баба Яга, мать? А что можно сказать о вас как о скульпторе? Какие ощущения вызывают прикосновения ваших рук? Хочется вам подчиняться или протестовать против принуждения? Почему именно эту игрушку вы “увидели” в человеке?

В игровой, метафорической форме можно многое узнать о себе, своём индивидуальном стиле, о том, как его воспринимают окружающие. О многом задуматься, многое пересмотреть...

## **Невербальное общение**

Мы тщательно продумываем слова, которые произносим на уроке. Но подчас не контролируем другой язык — язык тела: мимику, жесты, позы, интонацию. Этот язык не менее важен, он может располагать к нам аудиторию, а может раздражать, отвлекать, отпугивать. И опять игры, маски, позы. Учимся входить в разные эмоциональные состояния, снимать мышечное напряжение, управлять языком тела.

## **Что делать с агрессией?**

Она выражается не только в крике, который разносится по всем этажам школы. Это могут быть и саркастические замечания, подначки. Одна учительница, например, задавала домашнее задание такими словами: “Умные пусть сделают пять номеров, а у кого ума не хватает, могут ограничиться тремя”.

Саркастический тон, язвительные суждения убивают чувство собственного достоинства учеников, вызывают внутренний эмоциональный протест и обиду. Но сказать учителям, что агрессия по отношению к детям недопустима, — значит заставить работать, не дав инструмента. Гораздо полезнее будет вскрыть её механизм и научить преодолевать её. Агрессия свидетельствует часто о неуверенности учителя в собственных силах. Когда он ведёт себя агрессивно? Когда опасается, что стоит немного расслабиться, и класс станет совершенно неуправляемым. Есть даже категория учителей, которые начинают каждый урок с пятиминутной “проработки”, после чего детям до самого конца урока уже не до улыбок. Таких учителей, кажется, выводит из себя любой пустяк: шелест страниц, звук упавшей авторучки, скрип стула. Вести так урок за уроком вредно для собственного здоровья, не говоря уж о детях.

Разумеется, такими педагогами руководят лучшие побуждения (хотя говорят же: благиими намерениями вымощена дорога в ад). Ошибка их в том, что они принимают близко к сердцу выходки учеников, воспринимают их как покушение на собственное человеческое достоинство. Между тем в таких случаях нужно из отношений “человек — человек” перейти в ролевые отношения: “учитель — ученик”. Допустим, ученик шалит или даже срывает урок. Ну что ж, отнесёмся к этой ситуации как к рабочей, как к педагогической задачке, если хотите, а не как к удару по самолюбию.

Кстати, агрессия тоже бывает разная: деструктивная и конструктивная. О первой не станем распространяться, она всем хорошо знакома. Но что же делать, ведь сдерживать эмоции вредно? Научимся проявлять их конструктивно. Вы можете сказать о своих чувствах, выразить своё отношение к ситуации “здесь и теперь”, но лучше избегать при этом слов “ты всегда!..”, “ты никогда!..”, а также обидных эпитетов и ярлыков.

## Банк идей

Как собрать внимание ребят? Как организовать пространство класса? Что делать с нарушителями дисциплины? Какие игровые методы могут оживить сухой материал урока?

Таких вопросов множество, и каждый учитель накопил собственные идеи, опыт, но часто не имеет времени и возможности ими обменяться. Одно из занятий по психологии может быть посвящено сбору идей, средств, помогающих повысить профессионализм.

## Эклектика?

Как назвать эти занятия? **Лекция**, ибо я даю информацию? **Беседа**, так как постоянно подбрасываю в аудиторию “провокационные” вопросы? **Тренинг**, потому что здесь же мы выполняем упражнения и немедленно комментируем? **Дискуссия**: учителя сомневаются, не соглашаются со мной, спорят, предлагают мне ситуации из собственной практики? Я бы сказала, что это некое действо, эклектичное по форме, с разнообразными приёмами. Это, наверное, не очень страшно, что нет названия. Я больше боюсь другого: пересказывать содержание учебников по психологии, это уж точно распугает слушателей. Психология, которая им нужна,— практическая. Можно сколько угодно рассказывать о “стратегиях преодоления конфликта”, а можно один раз прямо здесь, на занятии, разыграть сценку, например, ссору учителя и ученика, и прокомментировать. И станет понятно, почему партнёрство более предпочтительно, чем соперничество, уход, приспособление или компромисс. И это понимание будет достигнуто чувственным путем, а не рациональным, умозрительным. Такой опыт часто оказывается ценнее.

## Индивидуальная работа с учителями

Это может быть посещение уроков, установление обратной связи в общении с детьми. Психолог может дать информацию об особенностях детей и рекомендации по взаимодействию с ними.

“...Я пришла на урок во 2-й класс по просьбе молодой учительницы. Она жаловалась:

— У меня ребёнок второй год под партой сидит...

— И не вылезит?

— Вылезит на переменах, а по звонку снова прячется.

— И чего вы хотите?

— Чтоб сидел, как все. А то дети, глядя на него, тоже под столы полезут.

— Вы говорите, что это длится второй год. Но ведь другие дети до сих пор не лезут под парты?

— Нет... Но всё равно придите! У меня ещё есть драчун, второгодник. А один мальчик всё прыгает на уроке...

И я пришла. Села за последнюю парту, наблюдаю. Перемена. Один лопоухий пацан (тот самый второгодник) беспрестанно раздаёт налево и направо тумаки. От него привычно и беззлобно отмахиваются.

Звонок. Второгодник отправился на “Камчатку” и затих.

Весь урок он списывал у соседки, никому не мешая, не привлекая к себе внимания. И “ожил” только на перемене: снова начал лупить всех, громче всех кричать, носиться по классу.

А вот и тот самый, что учится под партой. Ему там и правда уютно: тетрадь и книги на скамеечке. Высунет голову, глянет на доску— и снова под стол. Он всегда молчит, но если ему дают карточку с заданием, то отлично с ним справляется...

Третий действительно прыгает. Он маленький и кругленький, а впереди него посадили дылду с огромными бантами. Его и не видно, когда он тянет руку. И пишет он тоже стоя, чтобы разглядеть записи на доске. А подпрыгивает, чтобы быть выше ростом. Отличник...



На перемене остаёмся с учительницей одни, и я рассказываю о психологических защитных механизмах. Есть учащиеся с дефектами и недостатками, преодолеть которые помогает компенсация. Например, ребёнок, неспособный успешно заниматься спортом, малорослый или слабый, может сосредоточить все усилия на учёбе. Или наоборот: реакцией на непризнание в школе, дома может стать стремление привлечь к себе внимание агрессивным поведением. В обоих случаях ребёнок нуждается в признании, во внимании к себе.

А что же тот мальчик из-под парты? Я спросила о его семье. Оказалось, что он живёт с отцом и старшим братом, а мама умерла. Отчасти стало понятно, почему он сидит под партой: он создал себе как бы свой домик, где чувствует себя безопасно. Я попыталась как могла рассказать о базовых потребностях ребёнка, о **потребности в безопасности, которую может удовлетворить только мать**. И посоветовала не трогать ученика: в конце концов кому он мешает? Со временем это пройдёт, если он почувствует, что никакой угрозы нет.

Меня поразило, что мои слова были для учительницы новостью. До этого мне казалось, что всё это очевидные вещи, которые видит и знает каждый. Но это не так. И я поняла, что, во-первых, очень важно и полезно для учителя, чтобы психолог мог посетить уроки в качестве наблюдателя и прокомментировать психологические особенности детей. Во-вторых, нужен ликбез, курс прикладной возрастной психологии, чтобы учителя сами могли это делать...

Но здесь, конечно, не всё просто. Основной вопрос — несёт ли сам психолог в себе что-то новое. Может ли он сам представлять не просто новую функциональную единицу, но и новое, отличное от учительского, знание. Пишите заявление об уходе, если ваши занятия построены на цитировании учебников по психологии для педвузов, если вы сами ни разу не были на занятиях по психотерапии, никогда не видели других форм выступлений психологов, кроме пересказа учебников.

## Дети

Тема эта настолько обширна, что нечего и думать о том, чтобы описать всеобъемлюще детей от семи до семнадцати. Но у нас есть одно парадоксальное преимущество: мы поработали всего один учебный год, защищены отсутствием опыта, поэтому рассказываем лишь о том, что видели собственными глазами, “за что купили, за то и продаём”. Те, кто ищет здесь плана работы, программ — потеряет время. Всё, о чём мы пишем, — эмпирический материал, который ждёт своего осмысления.

## Ждут ли психолога в школе дети?

Социологическая справка. Мы задали детям 5–11-х классов следующие вопросы.

“Хотел бы ты, чтобы в решении твоих проблем тебе помог кто-нибудь из взрослых?” Почти половина детей дала отрицательный ответ. Четверть колеблется. (“Не знаю”.) И только 32% готовы к сотрудничеству со взрослым. В 11-м классе эта цифра ещё меньше — 14%.

“Каким ты представляешь себе психолога?” 66% детей выбрали ответ “человек, который поможет тебе в беде”. 8% ответили “врач”. 26% — “человек, которому можно рассказать о своих переживаниях”.

“К кому бы ты обратился за помощью в разрешении своих личных проблем, связанных с дружбой, любовью и т.п.?” К друзьям — 45%, к родителям — 32, не знаю — 18, к психологу — 13, ни к кому — 11%.

“Если ты захочешь изменить что-либо в своём характере, поведении, как ты считаешь, сможет ли помочь тебе в этом психолог?” Да — 21%, нет — 21, не знаю — 58%.

Выводы. Только треть детей хочет, чтобы в решении их проблем помог взрослый. Только 13% детей обратились бы к психологу по проблемам любви и дружбы. Только 20%

детей (а в 11-м классе — 7%) считают, что психолог может помочь им изменить некоторые черты характера, поведения.

То есть большинство детей не знают, кто такой психолог и чем он занимается. Поэтому вероятность того, что дети сами придут к психологу, очень невелика, и необходима соответствующая работа. Тем не менее только 20% детей сказали, что проблем не имеют. Остальные 80% имеют трудности и в учёбе, и в общении в любом возрасте на любом уровне. Именно эти дети имеют трудности в выборе профессии (67%).

### **Что, как, кому...**

Сейчас в школах очень модно проводить уроки, факультативы, курсы по психологии. Но поскольку школа — это дети разного возраста, то и занятия должны быть разными для каждой возрастной группы. Для нас, например, остаётся проблематичным, нужно ли читать курс “Психология общения” в 4-м классе, в какой форме давать психологию восьмиклассникам, какие темы интересуют выпускников, как должны строиться занятия. Нужно ли им **знать** психологию, как, скажем, историю, или мы должны учить их **уметь**?

### **Коррекционные классы**

В классы коррекции попадают разные категории детей, но всех их можно объединить по одному признаку: те, что мешают обучению других детей. Что это за дети?

а) дети с так называемыми биологическими факторами риска:

заторможенные, ослабленные, быстро утомляемые. Они нуждаются в снижении учебной нагрузки;

б) гиперактивные. Такие дети, если не имеют возможности выплеснуть напряжение, не способны спокойно заниматься в течение урока. Им нужно не мешать избавляться от избытка энергии;

в) педагогически запущенные. В основном это дети из неблагополучных семей, часто неполных, нуждающиеся во внимании взрослых, в чувстве безопасности, агрессивные и ранимые одновременно. Чаще всего они совмещают в себе и а), и б);

г) особая группа — дети с трудностями чтения.

Всё это дети начального звена. В некоторых школах особо выделяется категория подростков — потенциальных правонарушителей, из которых тоже иногда формируют профилактические группы.

Обычно коррекционные классы набирают сразу при поступлении первоклассников в школу в результате предварительного тестирования (тест Йерасека, Векслера, проективные рисунки и т.д.). Иногда формируется класс выравнивания из второгодников. Говорить о психокоррекции вряд ли уместно, так как для этого нет достаточного количества специалистов, которые работали бы регулярно и сообща, причём не только с детьми, но и с их родителями, привлекая также и педагогов. Скорее, речь идет о психопрофилактике.

“...Я стала раз в неделю проводить в коррекционном классе занятия по психопрофилактике, используя игры, упражнения, элементы аутотренинга для снятия напряжения, тревожности и страха у первоклассников. Им не хватает подвижных игр, ведь кроме меня с ними играет только учитель физкультуры.

Прихожу на занятие по психогимнастике, а дети полулежат на партах, в классе душно, было два урока русского языка. Открываю окна и дверь, дети снимают обувь, пиджачки, кофты, и мы играем в игру. Дети оживляются, веселеют, через физическую нагрузку снимают переутомление...”

“...Идёт занятие по групповой психотерапии — на снятие детских страхов. Я прошу нарисовать любимых сказочных героев. Рисунки детей на уровне 4–5-летних бедные по содержанию. Предлагаю вспомнить другие сказки. Дети охотно рассказывают, про кого они знают (названий сказок не помнят, сюжет воспроизводят отрывками). С помощью наводящих вопросов постепенно уточняю, кого из героев дети любят: Чебурашку, кота Леопольда

(хотя разговор идёт о русских народных сказках).

— А есть какие-то сказочные герои, которые вам не нравятся? Или которых вы боитесь?

В ответ — бурная реакция: дети вскакивают о мест, кричат:

— Баба Яга! Змей Горыныч! Дракон! Кощей Бессмертный!

— А почему они вам не нравятся?

— Кощей убивает Иванушку! А баба Яга всех обманывает, чуть Иванушку не съела!

Предлагаю нарисовать, какими они представляют себе злых героев. Рисунки получают устрашающие: у бабы Яги зубы — клыки, волосы дыбом, пальцы с когтями. Вокруг Змея Горыныча всё в огне и дыму.

— А вы их не боитесь?

— Нет!.. Да!.. Боюсь дракона!

— Давайте поиграем в сказку. Представим себе, что мы на острове, где живёт добрая фея, которая превратит нас, в кого мы захотим. Кем вы хотите стать?

— Иван-Царевичем! Богатырем! Волшебницей! Феей! Принцессой!

Закрываем глаза... Пикапу-трикапу, скорики-ёрики... Дети сидят на ковре, а я “таинственным” голосом обыгрываю процесс сказочного “превращения”. Затем дети вскакивают на ноги и переходят к активным действиям. Из игрового уголка берут кегли, лыжную палку и начинают сражаться с “врагом”: режут, рубят, жгут огнём, прекрасно имитируя все эти действия. Через 10–15 минут успокаиваются, физическое напряжение сменяется усталостью, вялостью. Садимся или ложимся — кому как удобно — на ковре (на зелёной травке после боя), дети отдыхают, а я начинаю аутотренинг:

— Мы отдыхаем на острове...вокруг зелёная травка... красивые цветы...приятный ветерок овеивает лица... слышно, как поют птички в лесу...

Через 10 минут садимся за парты, начинается обсуждение:

— Ребята, как вы смело сражались со злыми силами! Давайте ещё раз посмотрим на наши рисунки. Баба Яга стала тихая, ей зубы Виталик выбил, она теперь боится пошевелиться. Змей Горыныч голову спрятал, от страха перед детьми трясётся...

В конце беседы дети уже не хотят больше с ними драться. Свои рисунки мы переделываем: дорисовываем бабе Яге улыбку, бантики, надеваем на руки перчатки. Наши герои “добрее” на глазах!

Дети усталые, но довольные, настроение у всех хорошее: они победили свой страх! Они долго не хотят со мной расставаться. А я прощаюсь до следующей недели. Дома мне предстоит ещё разобраться с их рисунками, подготовиться к индивидуальной беседе с каждым...”

## **Возраст “бури и натиска”**

Я вела в 10-х классах “Этику и психологию семейной жизни”. Программы были таковы, что их нельзя воспринимать всерьёз. Чтобы не быть голословной, процитирую: “Роль семьи в борьбе с буржуазной идеологией и моралью. Использование империализмом средств массовой информации для совершения идеологических диверсий. Умение родителей распознавать изощённость, завуалированность, враждебную сущность буржуазной пропаганды. Воспитание у детей невосприимчивости и непримиримости к буржуазной идеологии, умения с четких классовых позиций оценивать общественные явления, отстаивать идеалы и духовные ценности социализма”.

Мы, конечно, можем радоваться, что такие программы устарели, что жизнь настолько изменилась! Но тут психолога-новичка и подкарауливает сложность: как работать без программы? Можно, конечно, возразить: а зачем вообще она нужна? А вот зачем. Программа — норма жизни учителя. Она даёт ему защищённость. Вы можете на уроке с детьми хоть лезгинку танцевать, хоть играть в азартные игры, но в журнал будьте добры записать формулировку, взятую из программы! Деньги вам платят за это, а не за нова-

торство, и когда придёт проверяющий-аттестующий, то не спросит у детей, нравятся ли им ваши уроки, нужны ли они им в жизни, а заглянет в журнал и сверит записи с программой. Соответствуют? Всё в порядке. Нет? Тогда вас ждут неприятности.

Но есть и другая программа: для себя. И остаётся только составить её самому, как бы ни назывался ваш новый курс.

И сразу же возникает масса вопросов. Как составить план всего курса? Каждого конкретного занятия? Что можно давать старшеклассникам и что нельзя? Как будут реагировать дети на ту или иную тему? Каким должен быть язык изложения? Какую форму занятия выбрать: беседу, лекцию, игру? И весь учебный год уйдёт на то, чтобы ответить на эти и другие вопросы, собрать информацию. Возможно, что на будущий год начнётся “лепка” программы.

А если отвечать на вопрос, что можно вести у старшеклассников, то это прозвучит так: можно вести всё, важно не что, а **как**.

## Юмор

можно говорить о чём угодно, если не превращать это в скучную вещь. У подростков множество табу, “запретных” тем, на которые они боятся говорить. Но если сделать **это страшное смешным, оно уже больше не пугает**. Когда в классе можно смеяться, шутить, даже рассказывать анекдоты по случаю, то на уроке становится уютно и не страшно, есть надежда, что после уроков это общение продолжится. Есть, конечно, и опасность “заиграться”: играть роль неординарного учителя ради самой этой роли, особенно если чувствуешь себя как психолог неуверенно.

## Табу

Я уже отметила выше, что говорить с подростками можно обо всём. Откуда берутся “запретные” темы? **У малыша нет таких проблем**, они появляются позже, часто вследствие ханжества взрослых. Как-то я проводила беседу о половом воспитании с родителями пятиклассников, и мамы поделились тем, кто как сообщил детям “об этом”. Одна мама рассказывает: “Я дала своему девятилетнему сыну книжку “Откуда берутся дети”, яркую, с картинками. Он внимательно её прочёл, а потом говорит: “Ну вот, теперь всё понятно. Ну и что тут такого, почему взрослые развели вокруг этого столько шума?”

Лица десятиклассников, когда речь заходит об интимном, принимают отсутствующее выражение, глаза — в парту, руки чем-нибудь заняты. Они что-то рисуют и совершенно ничего “не слышат”. Это самый верный признак того, что внимание достигло апогея.

“Страшные темы”, которых я боялась больше, чем дети:

“Можно ли заниматься мастурбацией”, “Как предохраняться от беременности”, “Как сходить в туалет, когда ты вместе с девушкой (юношей)” и т.п. Они кажутся глупыми только взрослым, для подростков эти вопросы чрезвычайно актуальны. Самое трудное для меня — это вести себя естественно в звенящей тишине класса, произносить слова типа “онанизм” непринуждённо и без запинок. Я знаю, что все книги, на которые я “нечаянно” сошлюсь, будут немедленно прочитаны, поэтому не ленюсь записывать на доске их названия. А ещё лучше — приношу их в класс и отдаю “ответственному”: он позаботится, чтобы книга через месяц возвратилась ко мне.

“Когда я была в девятом классе, у нас уже многие дружили, — начинаю рассказывать выдуманный случай. — И вот у моей одноклассницы была проблема: когда она находилась со своим другом вместе долгое время, рано или поздно ей (да и ему) нужно было сходить в туалет. Но как же это можно сделать, когда у них высокое и святое чувство?!”

Мои “отсутствующие” слушатели не выдерживают и прыскают в кулак. Девчонки возмущённо перебивают меня: “Ну и что такого? Что естественно, то не безобразно!” Я очень рада, что они, наконец, включились. Теперь я могу нагнетать “ужасы” положения бедной моей одноклассницы, доводя их до абсурда, так что в конце концов класс расхо-

чется. Этот дружный смех — приговор подростковым предрассудкам, освобождение от страхов.

Наверное, уроки на интимные темы можно вести и по-другому. Не знаю. Знаю только, что потребность найти ответы на такие вопросы чрезвычайно велика у детей, поэтому не стремлюсь их замалчивать, но считаю с детской стыдливостью и чувством достоинства.

### **Что включать в программу психолога?**

Всё, что относится к реальной жизни подростков. Они не признают никаких “впрок” и “потом пригодится”. Дети, может быть, потому и вызывают зависть взрослых, что способны ощущать жизнь “здесь и теперь”. Вот почему часто приготовленный мною заранее план урока приходилось выбрасывать в мусорную корзину и работать с реальной проблемой, которая сегодня волнует моих тинэйджеров.

Это и сложнее, и легче. Сложнее потому, что, во-первых, нужно что-то записывать в классный журнал для отчёта; во-вторых, импровизировать труднее, чем вести урок по заготовленному плану; в-третьих, в разных классах приходится говорить о разном, следовательно, больше подготовки на следующее занятие. Но и легче, ведь всегда приятнее работать с тем, что интересно обеим сторонам (и детям, и преподавателю), нежели с тем, к чему не лежит душа.

После долгих колебаний, после тщетных попыток работать по искусственно, рационально созданному плану я всё-таки разрешила себе “плыть по течению”: почувствовать возраст детей, их нужды. И вела дневник на будущее для обоснованной программы.

### **Контакт с каждым**

Стремлюсь построить форму занятия так, чтобы каждый чувствовал, что это лично для него. Сохраняя их тайны, не называя имён и не пересказывая событий, стараюсь в своем монологе сказать о том, что волнует каждого из них именно сегодня. Отличная форма для этой цели — псевдорассказ либо о себе, либо о своём вымышленном знакомом, когда тот был шестнадцатилетним:

“А вот у нас в школе был такой случай...” — начинаю я и с незначительными изменениями пересказываю событие, которое их беспокоит. И тогда его можно обсудить, ведь это не про них, а про кого-то... Очень важно бывает подростку получить разрешение говорить о чём-то вслух, увидеть, что и с другими это бывает, что ничего страшного в этом нет.

иногда психологу полезно бывает перед тем, как приступить к занятиям, сесть, закрыть глаза и вспомнить себя и своих друзей, одноклассников в соответствующем возрасте.

### **Жалеть или работать**

У меня первое время была проблема разводить деловые отношения с детьми и личные. Они видят, что я тот взрослый, который их понимает, который может выслушать их “признания” без осуждения и спокойно обсудить ситуацию. Но не все воспринимают эти качества как профессиональные, как мою работу. И поэтому часто “набиваются” на дружбу, соперничают за моё внимание, привязываются пламенно и ревностно. Важно, чтобы психолог поддерживал определённый баланс между ролью “доброй мамы” и “профессионалом”.

## Заказы подростков: любовь

Однозначно, что на первом месте — любовь. Как познакомиться, как “раззнакомиться”, как поддерживать к себе интерес, как помириться, как вернуть любимого...

...Идёт занятие “Как познакомиться с человеком противоположного пола”. Раздаю листки и прошу в течение пяти минут подумать и написать ответы на вопрос: а что, собственно, мешает подойти и представиться понравившейся девушке? Половина класса берётся за авторучки. Другая половина кокетничает: “Нет проблем. Подходишь да знакомишься!” — это в основном девчонки. Даю задание: “Замечательно. Те, у кого есть опыт, на обороте листка пишут: что помогает познакомиться с незнакомым человеком”. И вот через пять минут начинаем собирать “банк” мнений. Что мешает? Реплики с мест записываю на доске в столбик: “а вдруг она пошлёт встречать зарю?!” “мешает моя скромность”, “застенчивость”, “самое трудное — это набраться смелости, подойти и заговорить первым. Очень неприятно, если тебя неправильно поймут”, “а что подумают окружающие?”, “могу брякнуть что-нибудь не то”, “мне неудобно”, “нет подходящего места”, “а что делать дальше, после знакомства?”, “у меня не возникает такой идеи: вдруг ни с того ни с сего знакомиться. Но вообще, наверное, неизвестность реакции человека”...

Зачем были нужны листочки? Разговора вслух может и не получиться, тема-то интимная. Тогда я просто собираю анонимные листки (это тоже игра: кто-то пишет левой рукой, кто-то изменяет почерк, чтобы, не дай Бог, не узнали, что это писал он) и зачитываю написанное вслух. На реплики реагируют одобрительным согласием: “Во, точно! Вот это правильно!” Всем близки перечисленные страхи.

Итак, “страхи” названы, обозначены. Что же с ними делать?

Я не успеваю раскрыть рот, как мои “психологи” сами дают себе и друг другу великолепные советы: “Мне многие говорят, что я умею знакомиться. Если ты задумал познакомиться с человеком, то нужно быть уверенным в себе и настойчивым, не думать о том, что тебя могут “послать встречать зарю”, а то это будет написано у тебя на лице. Я думаю, помогает улыбка, шутка, юмор. Нужно быть доброжелательным и внимательным”, “Нельзя конкретно сказать, что помогает знакомиться. Я просто разговариваю с человеком на тему, ему интересную. А что человеку интересно, я сразу вижу”, “Чтобы познакомиться, главное — это начать с того, что интересно человеку. Лучше всего говорить с ним о нём самом. Полубопытствовать о его отношении к тому или иному предмету”, “Лучше всего знакомиться, когда человек чего-то ждёт и скучает. Например, на остановке автобуса, в зале ожидания на вокзале, в пути... Если же человек чем-то озабочен, то лучше к нему не подходить”...

А как человек может без слов показать свое расположение, доброжелательность? И мы говорим о “языке тела”, играем. А в конце занятия неожиданный для меня вопрос: “Познакомиться-то легко! (Им уже кажется, что легко.) А вот как раззнакомиться?” Итак, тема следующего урока...

## Одиночество

Обратная сторона той же проблемы.

“...Больше всего люблю сидеть на балконе и смотреть сверху, кто чем занимается”. — “А сама гулять любишь?” — “Нет... Мне не с кем”. — “А подружки?” — “У меня нет подруг...”.

Таких детей довольно много, и рано или поздно они приходят к нам “поговорить” после уроков. Поговорить хоть с кем-то, быть в изоляции невыносимо. И тогда разговор идёт о причинах одиночества и что с этим делать.

**Социологическая справка.** На вопрос: “Бывают ли у тебя моменты, когда ты чувствуешь, что никому не нужен, что тебя никто не понимает?” — две трети опрошенных ответили положительно, 80% из них — девятиклассники.

Одиночество — проблема не только пятнадцатилетних. Если б это была, например, женщина лет тридцати, покинутая мужем, работа психолога заключалась бы в том, чтобы научить её не бояться чувства одиночества, осознать его ценность. У подростков по-другому. Им наоборот нужно помочь войти в круг сверстников, обрести друзей.

## **Конфликты с родителями**

Впервые эта проблема возникает лет в 13–14. Я проводила занятие в восьмом классе и вдруг услышала: “А что у нас с родителями в этом году случилось? Были такие добрые, понятливые, а нынче прямо от рук отбились: кричат, на улицу не пускают, заставляют учиться, туда не пойдешь, то не надень!” И со всех сторон посыпались душераздирающие истории... А в десятом классе об этом уже не заявляют во всеуслышание, болезнь стала хронической, с ней привычно живут.

“...Я вёл занятия с девятиклассниками экспериментального класса. Проведя небольшое анкетирование, я обнаружил, что больше всего они хотели бы научиться решать проблемы общения и, в частности с родителями: “Они нас не понимают, не принимают, они считают нас детьми...”

И тогда я решил провести несколько занятий под условным названием “Как воспитывать своих родителей”. Мы обсудили в шуточной форме способы, которыми можно манипулировать родителями, даже в ущерб себе, и они узнавали себя в этих картинах и смеялись. Во время занятия “Родители тоже люди” я с удивлением обнаружил, что многие дети считают, что у родителей как бы нет других потребностей и обязанностей, кроме как заботиться о детях. Они не понимают и часто не принимают личной жизни отца и матери...

Задание на дом было таким: за неделю найти в родителях не меньше десяти новых особенностей, которых раньше не замечали. Мы учились делать родителям комплименты и присоединяться к их состоянию и заботам. Обсуждали возможности установления с родителями отношений сотрудничества...”

## **Какой Я?**

Когда в начале года старшеклассники стали терзать меня, чтобы я их протестировала, я долго сопротивлялась: “Зачем вам это?” — “Интересно!” — “Что именно интересно?” — “Интересно, и всё!” — “У меня нет вопросников на каждого человека”. Через неделю принесли отсканированные вопросники. Отступать было некуда, я сдалась. Провела Айзенка, результаты иллюстрировала рисунками карикатуриста Бидструпа о четырёх типах темперамента. Слушали не дыша, звонка не заметили. Я всё пыталась понять: зачем им это? Ну, допустим, ты холерик. Ну и что? Не сразу до меня дошло, что они просто интересны самим себе. Узнать о себе хоть что-то! И я поняла, что в программе это должно быть учтено: должен быть раздел по самоанализу, самопознанию. Теперь этому содействуют компьютерные программы.

## **Внешность**

Даю задание: написать 20 фраз о себе на тему “Какой я”. Выбираю для занятия те, что относятся к внешности: “...маленького роста, лопоухая, красотой не отличаюсь в обычный день, неловкая, худая, полного телосложения, не могу заставить себя похудеть, некрасивые глаза, маленькие уши, ненавижу конкурсы красоты, много стою у зеркала, некоторые говорят, что у меня красивые глаза, но я так не считаю, некрасивый, маленького роста, не люблю комплиментов...”. И только три девочки из четырёх десятых классов написали про себя: “Я красивая”.

Можно, конечно, на таком занятии говорить о красоте нравственной, о том, что “с лица воды не пить”, что “встречают по одежке— провожают по уму” и т. п. Но это, увы, не греет подростков. И я начинаю монолог с цитаты из “Анны Карениной”:

“Слыхал он (Левин), что женщины любят часто некрасивых, простых людей, но не верил этому, потому что судил по себе, так как сам он мог любить только красивых, таинственных и особенных женщин”. А потом я говорю об известных всем красавицах, которые иногда покоряли целое поколение, которые задавали моду и на которых стремились походить все остальные женщины. Как им это удавалось? Как стать красивой? Вот что я хочу донести до своих девчонок: чтобы быть красивой, нужно дать себе разрешение, позволить себе быть красивой. Сколько известно случаев, когда женщине дано природой многое, но нет смелости вести себя как красавице.

## Консультации

Во-первых, это слово — консультация — ни в коем случае нельзя упоминать при них. Так, поболтать зашли. Во-вторых, обычно не по одному, а с другом, подружкой. Если вижу, что разговор серьёзный, подружку отправляю: “Захочешь — потом расскажешь ей подробности”. В-третьих, никогда не начнёт с того, что болит, а обязательно с какого-нибудь пустяка: “А я ем много сладкого”. — “Ну и на здоровье”. — “Нет, это серьёзно”. — “Чем же это мешает тебе жить?” — “А вот, например, сидим мы с компанией за столом, пьём чай, все берут по кусочку торта, а один остаётся. И мне ужасно хочется его взять, я беру, а потом всё равно есть не могу”. — “Почему?” — “А что обо мне подумают?” И т.д. Иногда “любовь к сладкому” заводит так далеко, что уж и начало забудется. Подросток часто ждёт, чтобы его проблему “угадали”, чтобы ему не пришлось называть её самому. Ему бывает трудно принять что-то в себе, но когда это “что-то” названо, наступает облегчение.

## Самая короткая консультация

- У **меня нет** времени для решения задач!
- Запиши это предложение и найди подлежащее.
- С изумлением:
- А здесь нет подлежащего! Это же безличное предложение!
- Переделай его так, чтобы лицо было, чтобы был субъект, производящий действие, то есть ты.
- Я не **нахожу** времени для решения задач.
- Так найди!

## Полезные игры

Сначала не откликались ни на какие призывы сделать упражнение или поиграть во что-то. Усядутся угрюмо за парты, завернутся в пальто (одно время в школе было холодно), самые любимые места — на “Камчатке”. В конце года сами упрашивали: “Давайте поиграем!” Лепили друг из друга игрушку, выполняли упражнения на присоединение, бессловесную эмпатию. Комплектовали “семьи” и всей “семьёй” выкладывали из кубиков картинку, а потом обсуждали роли каждого “члена семьи”. И т.д. И всё это приносит пользу, если психолог относится к играм серьёзно.



## Профориентация

С вопросом “Кем быть?” старшеклассники обращаются, начиная с восьмого класса. Чем мы можем им помочь? Тест ДДО, помещённый в учебнике 8-го класса, даёт очень абстрактный ответ. Что из того, что ребёнок узнает, в какой сфере (человек — человек, человек — знак, человек — природа, человек — техника, человек — художественный образ) ему предпочтительнее работать? И тогда нужна индивидуальная консультация, беседа.

Что играет роль в выборе профессии кроме склонности? Соображения престижа, соответствие возможностей и потребностей, влияние родителей, наличие подходящего учебного заведения в городе, информированность, солидарность с друзьями. И это далеко не всё. Вот образчик диалога с десятиклассницей:

— Ты выбрала гуманитарный класс. Почему? .

— А мне математика не нравится.

— А кем ты хочешь быть?

— Не знаю. Журналисткой, наверное.

— А куда будешь поступать? У нас в городе несколько факультетов готовят журналистов.

— Не знаю пока. Мама говорит, надо сначала школу закончить, а потом думать, куда поступать...

Когда беседуешь с подростками о будущей профессии, важно “очистить” его собственные желания от наслоения желаний родителей, друзей. А потом реалистически взглянуть на то, что нужно уже сейчас предпринять для достижения цели. Журналистика? Тогда на какие учебные предметы нужно обратить внимание. Что необходимо для поступления в вуз? Что можно сделать, чтобы уже сейчас начать сотрудничество в местной газете? Есть ли курсы в университете?

Нередко трудности с выбором профессии связаны вообще с проблемой выбора, принятия решения, с тревожностью. Тогда и профориентация близка к нулю, наши советы неточны.

Самое трудное — помочь найти призвание, если интересы выражены нечётко. Есть дети, которые хорошо учатся, им всё легко даётся, многое нравится. У таких я спрашиваю, чем бы они занялись в свободное время, когда можно вообще ничего не делать? Хотели бы они заниматься этим всю жизнь? Сделать своей профессией?

И еще важно, чтобы человек не боялся ошибиться, сделав неправильный выбор. Человек всегда свободен. И если он не сейчас, а через десять лет поймёт, чего хочет, он всегда волен сменить профессию. Ведь жизнь не кончена!