



## СЦЕНАРИИ

# И АЛГОРИТМЫ

**Е. Леванова**

Тренинги психопластики  
для подростков.

**119 - 125**

**И. Свинцова**

«Устный журнал.  
Времена года. Осень».

**126 - 131**

**Б. Куприянов**

Драматическое  
и лирическое ток-шоу

**132 - 135**

**О. Миновская**

Публичное представление  
(шоу-программа)

**136 - 138**

**Л. Антоненко**

Игра-викторина  
«Возвышение Москвы»

**139 - 140**



## ТРЕНИНГИ ПСИХОПЛАСТИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**Е. ЛЕВАНОВА**

Сегодня мы переживаем достаточно сложный противоречивый период в развитии общества, и подростки не остаются в стороне от всех тех проблем, которые существуют. Кроме физиологических, психических, поведенческих особенностей, характерных в целом для подросткового возраста, огромное влияние на становление человека, на развитие его личности оказывают и социальные факторы, которые сегодня можно охарактеризовать как достаточно сложные. Во-первых, мы не можем сбрасывать со счетов такой фактор, как экономическое расслоение общества, выраженное в отсутствии у подростков равных возможностей удовлетворения своих материальных потребностей, во-вторых, налицо попытки создать сегодня школу без воспитательной работы, в-третьих, имеет место криминализация общества в целом, которая влечёт за собой очень много проблем, связанных со становлением правовой культуры личности, без которой взрослый человек не может быть полноценным гражданином, и ведёт к распространению подростковой безнадзорности, деликвентности и девиантности.

Мы говорим о подростковом возрасте, так как это возраст взросления «второго рождения человека» (Ж.-Ж. Руссо). Подростковый возраст — это фундамент взрослого человека.

Сам по себе подростковый возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами, но это и время, когда



## СЦЕНАРИИ И АЛГОРИТМЫ

формируются устойчивые формы поведения взрослого человека, черты характера, когда закладываются способы эмоционального реагирования, всё то, что определяет жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. Когда мы встречаемся с взрослым человеком, который не умеет сдерживать себя, не знаком с таким понятием как саморегуляция собственного поведения, мы понимаем, что корни этих проблем чаще всего уходят в подростковый возраст. Вместе с тем нам хотелось бы сломать такие сложившиеся стереотипы о сложном и трудном подростковом возрасте, и попытаться взглянуть на проблемы подросткового возраста, как на ресурс! Мы исходим из того, что подростковый возраст — это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление нравственности и открытия «Я», обретение новой социальной позиции. Конечно же, это и возраст потерь детского мироощущения более беззаботного и безответственного образа жизни, это пора мучительных и тревожных сомнений в себе и своих возможностях, поиск правды. Именно в этом возрасте различные типологические варианты нормы («акцентуации характера») выступают наиболее ярко, т.к. черты характера ещё не скомпенсированы жизненным опытом. Но при этом именно в подростковом возрасте актуализируется потребность в расширении информационного пространства личности, потребность в расширении коммуникативных связей, в формировании навыков личностной мобильности, пластичности, гибкости.

Мы сегодня переживаем достаточно сложный противоречивый период в развитии общества, и подростки не остаются в стороне от всех существующих проблем. И сегодня, кроме физиологических, психических, поведенческих особенностей, характерных в целом для подросткового возраста, огромное влияние на становление человека, на развитие его личности, оказывают и социальные факторы, такие как экономическое расслоение общества, связанное для подростков с тем, что они уже сегодня не имеют равных возможностей в удовлетворении своих материальных потребностей; резкий спад воспитательной работы в школе; криминализация общества в целом, которая влечёт за собой очень много проблем, связанных со становлением правовой культуры личности, без которой взрослый человек не может быть полноценным гражданином и т.д.

На самом деле социальных факторов гораздо больше: и та демократизация общества, которая несёт на себе позитивные тенденции, одновременно создаёт некие условия для негативных поведенческих проявлений, так называемых социальных «язв» современного общества, таких как наркомания, ранняя подростковая проституция, противоправное поведение. Естественно, если мы понимаем, какие проблемы сегодня актуализированы, но мы ищем способы, которые помогли бы подрастающему человеку найти своё место в этой жизни, сформироваться как личность здоровая в своём физическом, психическом и духовном развитии.

Сложность и противоречивость подросткового возраста делает его фактором риска для многих нежелательных проявлений. Эта проблема всегда волновала и родителей и учителей, но особую остроту она приобретает сегодня, когда налицо и спад воспитательного воздействия всех институтов воспитания и ослабление влияния системы внешкольного образования и воспитания, и потеря нравственных ориентиров, и неготовность большей части педагогов к работе в новых условиях. Следует подчеркнуть, что подросток в силу своей объективной сензитивности особенно остро воспринимает неустроенность, безработицу,

[ 105 – 118 ]  
Педагогическая  
мастерская

120



безденежье родителей, просматривая за всем этим их неуспешность. Всё это очень часто мешает подростку чувствовать себя комфортно в окружении и сверстников и взрослых, причём дискомфорт усугубляется в силу свойственного ему максимализма, неумения выделять полутона, категоричности суждений, что часто приводит к затяжным хроническим конфликтам. А навыки конструктивного взаимодействия в ситуации конфликта ещё не выработались, вот и остаётся он один на один со своими бедами, трудностями и внутренними противоречиями. Решение этих проблем возможно при развитом уровне психопластики личности подростка.

Подросток не просто вступает в жизнь, он живёт в этом мире и чувствует себя в нём как человек, пока ещё зависящий от нас, взрослых и материально, и социально, и личностно. Как ему вписаться в социальную структуру общества, как ему научиться жить и общаться в этом обществе, как ему найти своё место в нём — это все вопросы, на которые подросток хочет найти ответы, и если мы ему не помогаем в этом, то он начинает искать их сам. И, прежде всего подростки как никто другой, в силу потребности в эффективной социализации в жизни оказываются вовлечёнными во все социальные процессы. Они живут в семьях, слышат разговоры взрослых, видят отношения родителей — и всё это как губка впитывают в себя. Именно на этом фоне формируется самосознание подростка, формируется самостоятельность его суждений, своё отношение ко всему происходящему, у него появляется стремление самому участвовать и действовать.

Возможно ли сегодня помочь подросткам выйти из их проблем с наименьшими потерями, научить психологической и коммуникативной гибкости, мобильности, пластике отношений и взаимоотношений? Конечно, можно, но требуется кропотливая, целенаправленная, серьёзная работа по формированию личностных качеств, поведенческих моделей, обеспечивающих подростку плавную социализацию без взрывов и срывов.

Сложность и неоднозначность развития подростков требуют особого отношения, специфических взаимоотношений с ними, а также коррекции мотивационно-познавательной сферы развивающейся личности.

Решить эти проблемы, можно реализовав на практике предлагаемую многоуровневую и многоплановую программу развития психопластики личности подростка, разработанную и реализованную нами.

Концепция психологии психопластики подростка включает в себя решения основных задач: во-первых, это обеспечение адекватности поведения подростка, его социальная адаптация в новых условиях жизнедеятельности на уровнях взаимодействия и общения в семье, в школе, на улице, и поэтому возникают вопросы об основах социальной гибкости, личностной мобильности человека вступающего во взрослую жизнь. Если говорить о динамике формирования личностной пластичности подростка, то, конечно, на первом этапе мы ставим задачу определения направления личностного роста, умения переключать внимание на себя как на личность, не потерять себя, научиться отстаивать своё мнение, формировать навыки саморазвития и самовоспитания, на развитие внутреннего интерличностного самосознания.

Одним из основных тренингов первой ступени является тренинг саморегуляции поведения, который рассчитан на развитие способности мобилизации и релаксации, овладение своим скрытым физиологическим потенциалом в процессе





## СЦЕНАРИИ И АЛГОРИТМЫ

«обращения в себя», формирование навыков поддержания личного душевного комфорта, направленного на созидание, а не на разрушение личности. В продолжение этого на первой ступени проводится тренинг регуляции способов эмоционального реагирования, он позволяет подросткам сформировать устойчивые формы проявления эмоций в самых разных ситуациях.

Кроме этого, большое значение для познания себя имеет тренинг по развитию самосознания, основными задачами которого ставятся актуализация способности подростка к самоанализу и создание условий для индивидуальной и групповой рефлексии.

Тренинг по развитию самовосприятия даёт подросткам возможность понять свой внутренний мир, посмотрев на себя как бы со стороны, объективно оценить свой внутренний потенциал, ведь не зря древние говорили: «Труднее всего поговорить по душам с самим собой».

Из первого этапа возникает ещё одна проблема, которую можно решить в условиях программы. Это проблема самозащиты, самосохранности, ведь большое значение для подростка имеет сохранность психического здоровья, способность не приобрести ненужных неврозов и ряд других девиаций, научиться выходить из стрессовых ситуаций без потерь. Конечно же, возникает и проблема умения регулировать собственные психические процессы, конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях, отсюда возникает задача второго этапа программы психопластики личности подростка — это формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия подростка, которые позволяют ему формировать коммуникативную культуру: коммуникативность. На этом этапе очень важна степень мотивации ребят на общение и взаимодействие, ведь коммуникация не ограничивается только умением вступать в контакт, здесь ещё очень важно научить ребят интерактивности, т.е. умению взаимодействовать в независимости от того, нравится этот человек или нет, умению управлять своими эмоциями и поведенческими реакциями. В итоге, конечно же, формируется определённый уровень перцептивности и эмпатийности подростков, который приведёт в дальнейшем к формированию культуры восприятия, взаимоотношения и взаимодействия с людьми.

К тренингам второй ступени относятся в основном различные коммуникативные тренинги, такие как тренинг вербальной и невербальной коммуникации, где занятия рассчитаны на развитие понимания собеседника, осознание скрытых мотивов его слов и действий, умение устанавливать межличностный контакт, а также развитие навыков сотрудничества.

Одним из основных тренингов на этой ступени является тренинг сензитивности, который позволяет развить психологическую наблюдательность как способность фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека, а также сформировать навыки аудиального, визуального и кинестетического восприятия, что повышает чувствительность и гибкость подростка в общении.

Не обходится вторая ступень и без тренинга межполового взаимодействия, рассчитанного на формирование навыков коммуникации в разнополых группах, овладение моделями поведения в общении между полами, снятие психологических барьеров в таком общении, а также на некоторые аспекты сексуального просвещения подростков.

[ 105 – 118 ]  
Педагогическая  
мастерская

122



Важнейшей задачей третьего этапа программы психопластики личности подростка является нахождение подростком своего места в социальной группе. На этом этапе создаются условия для того, чтобы подросток «примерил» на себя различные социальные роли определил и почувствовал слабые и сильные стороны каждой из них, и выбрал те, в которых он способен действовать наиболее эффективно и которые не противоречат его личностным установкам.

Третья ступень продолжает серию коммуникативных тренингов, а именно тренинги, направленные на осознание своей ролевой позиции относительно партнёров по общению. Например, тренинг разрешения конфликтных ситуаций, предполагающий формирование навыков видения причин конфликта, а также конструктивного поведения в конфликтных ситуациях на разных уровнях, помимо этого данный тренинг предполагает знакомство с позитивными и негативными сторонами конфликтов.

Достаточно большой блок третьей ступени отводится тренингу лидерских качеств, который имеет несколько целевых модификаций: во-первых, это тренинг, направленный на диагностику собственной лидерской позиции и осознание степени её необходимости для подростка; во-вторых, это тренинг, направленный на отработку навыков поведения лидера, формирование уверенной позиции; в-третьих, это тренинг конструктивного поведения лидера, позволяющий раскрыть социальную значимость лидерской позиции, а также всю её сложность и ответственность.

И, наконец, мы подходим к следующей ступени в личностном росте и развитии подростка — это итоговый этап программы психопластики, но далеко не последний в развитии личности человека. На этом этапе ставится задача формирования модели поведения взрослого человека, нахождения своего места в жизненном пространстве, т.е. здесь мы стремимся акцентировать внимание подростка на позиции ответственности за свои дела, поступки, за выбор своего жизненного пути, за стиль поведения, а также самостоятельности. Здесь мы обязательно помогаем подростку в определении профессионального пути, т.е. мы не ориентируем на какую-то определённую профессию, но формируем определённые личностные качества и умения, которые нужны в любой профессиональной деятельности, например: умению противостоять давлению со стороны, отстаивать свою собственную позицию, жить в стиле деловых отношений.

На четвёртой ступени нами используются тренинги, имеющие свою специфику. В основном это тренинги, тем или иным образом связанные с развитием навыков делового общения. В частности, тренинг креативности, который позволяет развить творческое мышление, осознать свои творческие ресурсы, сформировать навыки управления креативным процессом, находить креативные решения в нестандартных ситуациях. Помимо этого, это тренинг конструктивной критики, в рамках которого участники получают возможность осознать сущность критики, и сформировать устойчивые модели поведения в ситуации принятия критики, реакции на неё и умения высказывать её, так чтобы она была воспринята адекватно.

Тренинг построения жизненной стратегии успеха так же даёт немалые результаты, поскольку позволяет выработать у подростков позитивный взгляд на свою прошлую, настоящую и будущую жизнь посредством знакомства подростков с основами построения долгосрочного индивидуального жизненного плана, заложения фундамента иммунитета к жизненным неудачам, а также закрепления деятельностно-активного отношения к собственной жизни.

123

Сведения  
об авторах  
[ 141 - 142 ]





## СЦЕНАРИИ И АЛГОРИТМЫ

Достаточно сложным, но, тем не менее, эффективным является тренинг убеждающей коммуникации, благодаря которому подростки овладевают навыками ведения деловой беседы, уверенного и убедительного поведения, публичного выступления и умениями заинтересовывать собеседника.

В программе школы психопластики личности подростка существует тренинг, который проводится на каждой её ступени, постепенно усложняясь. Основа этого тренинга — ситуация выбора, которая требует принятия либо личного либо группового решения. Этот тренинг — своего рода индикатор того, насколько осознана формирующаяся на конкретной ступени позиция подростка. Именно этим обусловлено то, что ТЛР является завершающим тренингом каждой ступени.

На всех ступенях школы психопластики личности подростка используются игровые формы взаимодействия, которые, с одной стороны, позволяют, опираясь на ситуацию «здесь и сейчас» овладеть игровой сферой деятельности человека, техникой игрового взаимодействия, а также решают достаточно широкий спектр психологических задач, таких как регуляция уровня эмоционального состояния, групповая сплочённость, снятие тактильных барьеров в общении, освоение жизненного пространства, формирование доверия в группе, снятие высокого уровня агрессии.

Мы понимаем, насколько важно, чтобы родители были приобщены к этому процессу. Именно они могут регулировать эмоциональное состояние подростка, отслеживать происходящие личностные изменения и степень присвоения полученных знаний и опыта в нашей программы. Мы понимаем, что результаты могут быть очень рассредоточены во времени, и мы не сразу можем их увидеть, но также мы понимаем и то, что серьёзная работа с подростками связанная с таким ненавязчивым и целенаправленным педагогическим и родительским сопровождением обязательно даст свои результаты. Более чем двадцатилетний опыт нашей работы показывает, что эти результаты есть и они очень плодотворны.

Остановимся более подробно на научно обосновании сущности школы психопластики личности подростка и конкретной содержательной стороне каждого из её этапов.

Термин «психопластика» введён в научно-педагогический оборот нами. Под психопластикой личности мы понимаем способность духовной организации личности к адекватным перестройкам в ответ на значимые изменения внешних и внутренних факторов, её внутренняя согласованность, соразмерность и гармоничность в отношениях, взаимодействии и восприятии человека человеком.

Термин основан на толковании слов психика — как душевный склад, духовная организация человека, пластика (изначально лепка) — согласованность, соразмерность, гармоничность, пластичность — как способность к адекватным перестройкам в ответ на значимые изменения внутренних и внешних факторов.

Основной целью программы является оказание помощи подросткам в социальной адаптации к современной действительности, в выработке устойчивых стереотипов социального поведения, в формировании адекватного отношения к себе и обществу на основе познания себя, овладения способами эмоционального реагирования, формирование психологического иммунитета к негативным явлениям и адекватных моделей поведения. Названные целевые установки реализуются в следующих направлениях: диагностическом (выявление у подростков отношения к себе, взаимоотношений в социуме, определение эффективности

[105 – 118]  
Педагогическая  
мастерская

124



используемых форм взаимодействия), тренинговой работе (например, саморегуляция психофизических состояний, невербальное взаимодействие, формирование культуры межполовых отношений и т.д.), игровом взаимодействии (индивидуальные, групповые и массовые игры), информационном (проблемные столы, деловые игры, аукционы знаний и др.), психофизиологическом (ритмопластика, танцевальное взаимодействие т.п.).

В целом, реализуя эту программу, мы ставим и последовательно решаем совокупность взаимодополняющих задач:

✓ во-первых, мы понимаем значимость формирования мотивационно-ценностного отношения в сфере межличностных отношений в различных структурах общения (взрослый — подросток, подросток — подросток и т.д.);

✓ во-вторых, мы считаем необходимым создать условия для раскрытия резервных возможностей каждого ребёнка, позволяющих достичь лично и социально значимых целей;

✓ в-третьих, мы стремимся построить программу, создавая возможности для раскрытия творческого потенциала личности, развития самосознания, рефлексии, навыков самостоятельной деятельности. Кроме того, мы решаем следующие задачи: формирование у подростков уверенности в себе, в своих силах, ближнем окружении; знакомство с основами социальной гибкости и личностной мобильности, формирование навыков психологической защиты, формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия, оказания помощи в создании комфортной психологической атмосферы в ближайшем социуме, например класс, а также включения школьников в подростковый культурно-деятельностный континуум (непрерывное многообразие).

Мы понимаем, что результаты могут быть очень рассредоточены во времени, и мы не сразу можем их увидеть, но также мы понимаем и то, что серьёзная работа с подростками, связанная с таким ненавязчивым и целенаправленным педагогическим и родительским сопровождением, обязательно даст свои результаты. И более чем десятилетний опыт нашей работы показывает, что эти результаты есть и они очень плодотворны.

На наш взгляд, самый важный результат — это личностные изменения подростков, которые формируют способность к духовной организации личности и не только к адекватному восприятию мира и себя, но и к адекватной перестройке реальной действительности, что ведёт к внутренней согласованности, соразмерности в отношениях, и, как следствие, формирует гармонично развитую личность.

## Литература

1. Леванова Е.А. «Подросток: родителям о психопластики личности» / Московский психолого-социальный институт / под. ред. Д.И. Фельдштейн, 2007.
2. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. «Игра в тренинге» / Серия «Практическая психология» 2-е издание. СПб.: Питер, 2011.
3. Леванова Е.А., Плешаков В.А., Соболева И.О., Голышев Г.С. «Игра в тренинге. Личный помощник тренера» / Серия «Практическая психология». — СПб.: Питер, 2011.

