

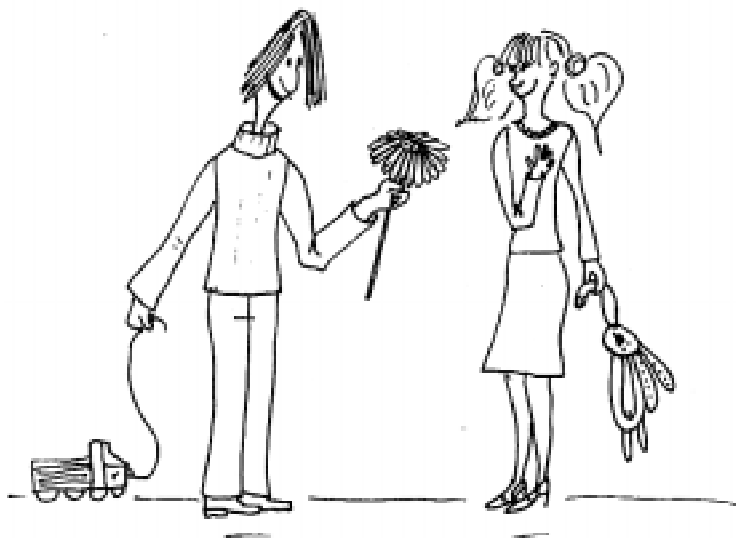
Федеральная целевая программа

«КОМПЛЕКСНЫЕ МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКАМИ
И ИХ НЕЗАКОННОМУ ОБОРОТУ НА 2005-2009 ГОДЫ»

**А. Г. Грецов
Е. Г. Попова**

Беседы с подростками о НИХ САМИХ

Книга для учителя



Санкт-Петербург
2005

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г., Попова Е. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя.
– СПб., СПбНИИ физической культуры, 2005., - 120 с.

Редактор – С. В. Кораблев
Художник – Т. А. Бедарева

В книге представлены материалы, которые помогут педагогу организовать беседы с подростками по актуальным для них жизненным вопросам с опорой на знания о психологических и физиологических особенностях этого возраста. Кроме того, книга призвана помочь взрослым, общающимся с молодежью, более полно понять особенности мировосприятия в этом возрасте.

Издание адресовано учителям, будет полезно также родителям и подросткам.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2005
© Т. А. Бедарева – иллюстрации, 2005
© СПбНИИ физической культуры, 2005

Предисловие

Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее.
Н. В. Гоголь.

Ребенок превращается во взрослого... Наступает «переходный возраст». И, как обоснованно шутят по этому поводу специалисты, сокращение П. В. («Подростковый, или Переходный возраст»), можно столь же обоснованно расшифровать и как «Проблемы Взросления» или «Престранные Выкрутасы». Конечно, эта «расшифровка» правомочна далеко не всегда и применительно не ко всем. Но очень часто это действительно так. Взросление чаще всего не проходит гладко, а сопровождается серьезным психологическим кризисом и рядом проблем. В чем же суть этого кризиса и как помочь взрослеющему человеку преодолеть его с минимальными потерями, но с максимальной пользой для себя? Поиску ответов на эти вопросы и посвящена книга.

Подростковый возраст уникален в нескольких отношениях. С одной стороны, это период обострения многих проблем и связанных с ними переживаний в отношениях молодого человека как с окружающим миром, так и с самим собой. Но, с другой стороны, это и возраст огромных возможностей, потенциалов для развития, повышенной пластичности психики. Образно говоря, отрочество – это период «режиссуры собственной жизни». И то, насколько успешно будет пройден этот возраст, удастся ли реализовать связанные с ним потенциалы для развития, во многом зависит от того, окажутся ли рядом с подростком мудрые, чуткие и понимающие взрослые.

В книге представлены материалы, которые помогут педагогу организовать беседы с подростками по актуальным для них жизненным вопросам с опорой на знания о психологических и физиологических особенностях этого возраста. Кроме того, книга призвана помочь взрослым, общающимся с молодежью, более полно понять особенности мировос-

приятия в этом возрасте. В ней сделана попытка взглянуть на проблемы подростков их же глазами, раскрыть эти проблемы так, как они представляются самим молодым людям, а не общающимся с ними взрослым.



Поэтому материал представлен не как традиционное для учебно-методической литературы «академическое» изложение фактов и закономерностей, а в форме ряда эссе, стилистически выстроенных как личное обращение авторов к подростку.

Говоря с подростками и о подростках, следует помнить о нескольких особенностях этого возраста и связанных с ними противоречиях, которые проходят «красной нитью» практически через все поведенческие особенности подростков и их проблемы:

- ♦ Ключевое противоречие этого возраста связано с тем, что подростки в физиологическом плане практически достигают зрелости (и, соответственно, сами себя начинают считать взрослыми), а в социальном плане еще долго остаются очень зависимыми от представителей старших поколений (и, соответственно, общество продолжает видеть в них детей).

- ♦ У подростков активно происходит формирование идентичности: системы общих представлений о себе и своем месте в мире, определение своего «места под Солнцем». Такие формы поведения, как уподобление себя другим (что проявляется через желание следовать моде, подражание внешним признакам кого-либо и т. п.), а также «проверка границ дозволенного», нарушение принятых норм поведения (вызывающие поступки, конфликты, совершение неоправданно-рискованных действий и т. п.) – это тоже формы поиска своей идентичности.

- ♦ У подростков в силу ряда физиологических и психологических причин обостряется эмоциональное реагирование на самые разные события, происходящие как с ними самими, так и вокруг них. Так, по результатам опросов, подростки чувствуют себя «очень несчастными» в 3 раза чаще взрослых, а «очень счастливыми» – в 6 (!) раз чаще. Но наряду с повышением эмоциональной чувствительности у подростков растет и способность произвольно контролировать выражение переживаний, они делятся далеко не всем, не всегда и не со всеми.

- ♦ В подростковом возрасте происходит переориентация со взрослых на своих сверстников как носителей авторитета, а общение развивается опережающими темпами по сравнению с интеллектуальной сферой.

- ♦ У подростков впервые появляется способность к абстрактному мышлению, они начинают оперировать отвлеченными категориями, слабо свя-

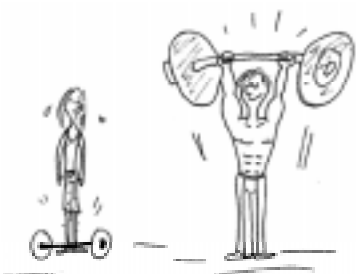
занными с реальностью. Нередко они строят какие-то теории, которые, с их точки зрения, объясняют едва ли ни весь мир, и ведут себя так, как будто объективная реальность должна подчиняться их умопостроениям, а не наоборот.

Эти особенности развития подростков не всегда приятны для взрослых, порой ведут к непониманию, конфликтам и взаимным обидам. Между тем для данного возраста они совершенно естественны. Ведь подростки видят мир не совсем так, как мы, взрослые. В общем-то, больше объективных оснований для беспокойства дают не те ситуации, когда проблемы взросления выражены слишком ярко, а те, когда они совсем не выражены. Ведь это в большинстве случаев говорит не столько о том, что взросление проходит гладко, сколько о том, что оно вообще не происходит, такой подросток в личностном плане так и остается ребенком.

Иногда у взрослых складывается впечатление, что подростки не желают с ними общаться, внутренне «закрываются». Однако, как показывают результаты опросов молодых людей, это не совсем так. **Подростки желают больше общаться со старшими, но... не с тех позиций, которые взрослые им предлагают!** Что касается формального взаимодействия, подразумевающего неравенство, иерархию, поучительство («я говорю, а ваше дело слушать, запоминать и вести себя так, как вам сказано»), то подростки им «перекормлены» и реагируют на него негативно. Но зато они очень нуждаются в доверительном, неформальном общении со старшими, подразумевающим взаимное принятие и уважение. Именно с таких позиций мы и старались выстроить предлагаемые Вашему вниманию «Беседы...»

Часть 1

Физическое развитие



Беседа 1

Физическое развитие подростков

Превращение ребенка во взрослого неизбежно сопровождается серьезными изменениями тела, которые происходят стремительно и не всегда гармонично. На подростковый возраст приходится так называемый «скачок роста» — резкое ускорение его темпов. В этом же возрасте происходит половое созревание. Есть несколько связанных с физическим развитием подростков моментов, которые вполне естественны, но, тем не менее, часто выступают серьезным источником переживаний:

- ♦ Во-первых, скачок роста наблюдается у всех подростков в разное время: он может начаться как в 9 лет, так и в 14 и даже позже! И то, и другое вполне укладывается в норму и не свидетельствует о каких-либо отклонениях в развитии.

- ♦ Во-вторых, средний возраст наступления этого скачка роста различается у мальчиков и девочек на полтора-два года. Девочки, в среднем, начинают расти раньше, и в этот период заметно опережают мальчиков по физическому развитию.

- ♦ В-третьих, рост тела происходит неравномерно — например, руки и ноги удлиняются быстрее, чем расширяются плечи. Отсюда временная непропорциональность, своего рода «угловатость» в облике подростков.

Собственно «скачок роста» и физиологическое созревание занимают, обычно, два года. Тело в этот период меняется быстрее, чем в какой-либо другой промежуток жизни (за исключением младенчества, когда перемены столь же стремительны). Но подростки, в отличие от младенцев, внимательно следят за тем, что с ними происходит, и переживают по этому поводу. Изменения собственного тела вызывают у них смесь интереса, ужаса и восхищения.

Периоду интенсивного роста и созревания обычно предшествует усиленное накопление жировых отложений в организме: мальчики и девочки заметно поправляются (что наблюдается, в среднем, в 9–11 лет). Это вполне нормальное явление: организм «копит силы» для интенсивного роста; когда он наступает — жировая прослойка вновь уменьшается. Скорость роста в этот двухлетний период будет составлять, в среднем, 9,5 см в год у мальчиков и 8 см в год у девочек. Примерно на столько же кило-

грамм в год будет возрастать и масса тела, но на фоне увеличения роста это не выглядит как «рост в ширину», скорее наоборот. А вот в каком именно возрасте наступит этот период, предсказать трудно. В среднем у девочек его начало приходится на 10,5 лет, у мальчиков — на 12,5, впрочем, сроки могут быть и совсем иные.

С биологической точки зрения именно этот «скачок роста» и есть главный признак начала превращения ребенка во взрослого. В значительной степени, время его наступления связано с наследственностью: если родители в свое время выросли рано, скорее всего, то же самое будет и у детей. Но имеют значение и внешние влияния. Например, рост может замедлить неполноценное питание или чрезмерно интенсивные спортивные тренировки. Обычно «скачок роста» начинается, когда масса тела девочки составляет примерно 30 кг, а мальчика 35—37. По всей видимости, именно достижение такой массы тела служит тем биологическим «спусковым крючком», который активизирует выделение гормонов и начало периода интенсивного роста, а также полового созревания. Кто медленнее растет в детстве, тот, как правило, и позже созревает.

У мальчиков довольно частым источником тревоги становится недостаточный, по их мнению, рост. Мальчишки склонны рассматривать его как признак своей значимости, силы, взрослости. У девочек рост тоже порой выступает источником беспокойства — но если он, с их точки зрения, слишком большой.

Коль скоро период интенсивного роста уже наступил, дальше он протекает примерно по одной схеме. В первую очередь увеличиваются кисти рук и ступни ног, потом длина рук и ног (именно на этой стадии многие подростки приобретают характерную «журавлиную» походку). После этого растет тело, в последнюю очередь расширяются плечи. Размер головы почти не меняется (ее рост обычно заканчивается до 10 лет). Зато несколько изменяются пропорции лица, обычно кости нижней части черепа растут интенсивнее, чем верхней, поэтому оно становится более вытянутым; кроме того, обычно раньше других частей лица увеличивается нос. У мальчиков происходит «ломка голоса»: из-за изменения формы гортани он на несколько месяцев может приобрести неприятный хриловатый тембр, а при попытке говорить громче — срываться на петушиный писк. В среднем, к 13 годам подростки достигают половой зрелости, в результате чего с физиологической точки зрения обретают способность стать родителями. У девочек это происходит обычно после того, как завершился период интенсивного роста тела, а у мальчиков — когда этот период как раз в разгаре.

Имеются и еще некоторые различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки, которые раньше начали интенсивно расти, какое-то время опе-

режают в развитии сверстниц, чей скачок в росте начинается позже. Но через пару лет обычно все меняется: те, у кого период интенсивного роста наступил позже, обычно оказываются в конечном итоге выше и стройнее! У мальчиков же все наоборот — кто начинает расти раньше, тот обычно и становится более высоким.

Что касается различий в способности к освоению движений — они касаются, в первую очередь, сферы мощных и быстрых движений (так называемой грубой моторики). Действительно, в этом мужчины превосходят женщин. Чтобы убедиться, достаточно сравнить их спортивные результаты. Относительно же мелких, точных, координированных движений (тонкой моторики) различия куда слабее, а при одинаковой тренировке вообще не наблюдаются. Так что если мальчики и девочки различаются по своей ловкости, то дело тут не столько в их различиях «от природы», сколько в том, кто, как и сколько тренировался.

В период созревания у подростка возрастает активность сальных и потовых желез, в результате часто возникают проблемы с кожей: появляются прыщи, угри. Как показывают результаты опросов подростков, именно эти детали внешности чаще всего служат для них источником недовольства своим обликом, вызывают переживания. Полностью избежать их удастся редко — можно лишь дать банальный совет тщательно соблюдать личную гигиену (в частности, принимать ежедневный душ, использовать очищающие средства для лица) и напомнить, что по мере взросления большая часть таких сложностей бесследно исчезает. Если проблемы с кожей серьезные, целесообразно обратиться к врачу-дерматологу: вряд ли он совсем избавит от них, но, по крайней мере, назначенное лечение позволит избежать ситуации, когда рубцы от подростковых прыщей остаются на коже и во взрослом периоде жизни.

У подростков повышается внимание к собственному телу, что связано не только с его изменениями, но и с тем, что за ним пристально (по крайней мере, так кажется подростку) наблюдают окружающие. Это явление даже получило название «*воображаемая аудитория*»: подросткам иногда представляется, будто все вокруг только и делают, что пристально смотрят на них. Обычно молодые люди не очень хорошо знают о том, как именно должно происходить физическое развитие, и озабочены тем, не отклоняется ли оно от нормы. Если какие-то отклонения проявляются, то их серьезность обычно оценивается чрезмерно высоко. Но еще чаще в качестве отклонений рассматривается то, что на самом деле вполне укладывается в норму, и более того, возникает практически неизбежно (например, временное нарушение пропорций тела в период наиболее интенсивного роста).

Кроме того, подростки все время сравнивают себя со сверстниками, на основании чего у них меняется и отношение к себе. Сравнивают они

себя и со своим *идеалом* — представлением о том, как должны выглядеть безупречные мужчины или женщины. Идеалы с реальностью совпадают очень редко, и невозможность в полной мере соответствовать им тоже выступает одним из источников подростковых переживаний.

Еще один распространенный источник тревог для подростков — осознание того факта, что физическое развитие — процесс не вечный, оно должно довольно скоро завершиться. И это вызывает новые опасения: а вдруг я «не дорасту», останусь нескладным? Или, беспокоятся девушки, грудь не примет положенные формы? Или прыщи так и обживутся на моем лице на века вечные? Подобные опасения встречаются очень часто, хотя далеко не все склонны говорить о них, поскольку боятся оказаться высмеянными окружающими.

Иногда серьезные переживания по поводу физического развития подростков связаны с тем, что ни сами подростки, ни их родители не знают про некоторые естественные особенности этого развития и принимают их за признаки болезни. Так, не всем известно, что заметное увеличение груди при половом созревании происходит не только у девочек, но и примерно у 40% мальчиков. Такое изменение, как правило, очень пугает самого мальчика и родителей: дескать, что-то не в порядке. На самом деле это вполне естественное явление, никаких оснований для беспокойства тут нет; когда период полового созревания завершится, грудь опять придет в норму.

Кстати, если подросток проводит много времени перед зеркалом или увлекается самоукрашательством — это чаще всего происходит отнюдь не из-за его «самовлюбленности», как иногда полагают взрослые. К такому поведению куда чаще подталкивает тревога: «А все ли в порядке с моей внешностью?» Броские и порой нелепые наряды, привлекающие к себе внимание — это одно из средств убедиться, что «со мной все в порядке», что можешь привлекать и нравиться. Человек, уверенный в себе и в своей привлекательности, в постоянном подчеркивании этого обычно не нуждается.

Бывает, что отрицание течения времени и нежелание взрослеть находит свое проявление еще и в том, что подросток не принимает перемены, происходящие со своим телом. А поскольку эти изменения в период полового созревания неизбежны, подростку ужасно не нравится то, как он в результате начинает выглядеть. Отсюда — драматичные переживания по поводу своих «уродств» (сильно преувеличенных, а то и вообще выдуманных), подросток начинает стесняться самого себя. При этом абсолютно не важно, как именно он выглядит в действительности; проблема в том, что эта действительность его самого не устраивает.

В той или иной форме такие переживания свойственны большинству молодых людей. Но иногда, будучи выражены особенно ярко, они превра-

щаются в сущее бедствие. Например, подросток отказывается выходить на улицу или посещать школу, потому что там на него «все будут пялиться». Или девушка переходит на питание одной морковкой, считая себя (обычно безосновательно) слишком толстой и рассчитывая с помощью

такой «диеты» похудеть.



Моя знакомая парикмахер, очень опытный мастер, рассказывала: «Просто удивительно, как молодые девушки относятся к своим волосам! Им всегда хочется чего-то другого, но только не того, чем их одарила природа. Когда приходят девчонки с прямыми волосами, то обычно просят их завить. С вьющимися – наоборот, распрямить. Темные просят покрасить им волосы в светлый тон, светленькие – наоборот, сделать потемнее».

Иногда подростки начинают вести себя довольно странным образом: как будто нарочно стремятся к тому, чтобы быть некрасивыми, отталкивающими, лишенными какой бы то ни было внешней привлекательности. Например, неделями не моются, ходят в какой-нибудь драной и затасканной одежде, делают совершенно дикие стрижки и прически типа «взрыв на макаронной фабрике». И дело здесь не в том, что у них нет хорошей одежды или вследствие аварии на теплотрассе перекрыли на месяц-другой горячую воду. И даже не в том, что подростки иногда считают подобный облик признаком модности или «крутости», хотя таким образом обратят на себя внимание окружающих. В чем же тогда? Оказывается, так обычно ведут себя подростки, испытывающие наибольшее беспокойство по поводу собственной внешности и того впечатления, которое их облик производит на окружающих! Они готовы обезобразить себя, лишь бы не оставлять внешность такой, какая она есть, и не подвергаться риску оценки.

Появляется уверенность: да, они никому не нравятся и не могут понравиться в силу своего «прикида». И это для них гораздо комфортнее, чем оказываться в ситуации оценивания своей реальной внешности: не страшно быть отвергнутым из-за манеры странно одеваться или причесываться, куда страшнее быть отвергнутым просто так!

Как влияет на психологическое развитие раннее и позднее созревание? Рано созревающие мальчики получают определенное преимущество перед своими сверстниками за счет того, что становятся сильнее физически, а окружающие считают их более взрослыми и, как следствие более ответственными и самостоятельными. Вследствие этого рано созревающие мальчики более уверены в себе, менее робки. Им для самоутверждения перед сверстниками на какое-то время может быть достаточно только высокого роста и физической силы. Они находятся примерно на одном уровне развития со своими одноклассниками, и в силу этого пользуются

у них популярностью. Но чуть позже на первый план выступают другие качества: интеллект, воля, умение общаться. И тому, кто шел по пути наименьшего сопротивления, занимаясь только накачкой мускулов и живя по принципу «сила есть — ума не надо», приходится нелегко. Те же, кто созрел позже, для завоевания своего статуса вынуждены совершенствоваться интеллектуально и лично, в силу чего во взрослой жизни нередко оказываются в более выигрышном положении.

У девочек складывается несколько иная ситуация. С одной стороны, те из них, которые выросли рано, тоже воспринимаются как более взрослые и самостоятельные. Но, с другой стороны, обычно они оказываются более одинокими, поскольку опережают в развитии не только своих приятелей-одноклассников, но и подруг. А в девических компаниях, в отличие от мальчишеских, такое опережение не делает лидером, а, скорее, создает трудности во взаимопонимании.

У рано созревающих подростков (как мальчиков, так и девочек), как правило, несколько быстрее развивается интеллект. Это связано не с различиями в умственных способностях (их зависимости от времени созревания просто не существует), а с тем, что у таких подростков в целом выше темпы развития. Соответственно, это касается и интеллектуальной сферы. Но ко времени достижения взрослости эти различия, как правило, сходят на нет.

«Существуют некоторые интересные различия между теми изменениями, которые девочки и мальчики хотели бы произвести со своим телом. Девочки хотят конкретных изменений: «Я бы хотела, чтобы мои уши не были оттопыренными» или: «Я бы хотела иметь более низкий лоб». Мальчики также неудовлетворенны своим внешним видом, но они менее точны в ответах. Типичный ответ мальчиков таков: «Я бы хотел быть красивым и нетолстым. Мне бы хотелось иметь кудрявые черные волосы. Я бы полностью изменил свою внешность, чтобы стать красивым и хорошо сложенным» (Крайг Г. Психология развития. — СПб., 2000. — с. 570.).

Почему, говоря о подростках, так часто обращают внимание их неуклюжесть, «угловатость»? Когда молодой человек быстро растет, то тело изменяется быстрее, чем сложившаяся в нервной системе схема регуляции его движений. Размеры тела увеличиваются, а его движения продолжают выполняться так, как будто габариты остались прежними. Отсюда и сложности с координацией движений. Например, иногда подростки вдруг начинают очень часто цепляться за углы мебели, что вполне естественно, — ведь они по привычке все еще выбирают траекторию своего движения в пространстве так, как будто остались маленькими. А сами-то уже выросли и поэтому не могут пройти там, где раньше вполне помещались! Представь себе, что кто-то привык ездить на велосипеде, а потом пересел

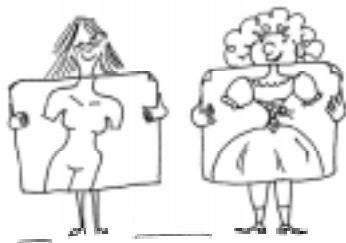
на автомобиль, но забыл, что тот гораздо шире велосипеда, и в результате снес столб на обочине. Подростковая неуклюжесть — это примерно такое же явление: нервная система, привыкшая управлять маленьким телом, периодически «забывает», что оно уже увеличилось. Образно говоря, голова не успевает следить за ростом тела.

Это касается не только перемещений в пространстве, но и координации мелких движений. Трудно совершить точное движение рукой, ставшей за какой-то месяц на несколько сантиметров длиннее, чем раньше! Увеличивается не только размах движений, но еще и их сила. Берешь карандаш и прижимаешь его к бумаге вроде бы так же легко, как и раньше, а он вдруг ломается. Естественно: силы-то больше стало, и движение, кажущееся таким же легким, как и раньше, на самом деле сопровождается большим усилием. Из-за этого, кстати, мальчишки могут серьезно травмировать друг друга в драках или просто в силовой возне — удар, который раньше воспринимался как игра и особо болезненным не был, из-за роста силы способен нанести травму. Нужно помнить об этом и проявлять осторожность.

Довольно часто подростки начинают воспринимать временную легкую неуклюжесть как серьезную проблему, признак своей мужской или женской несостоятельности, что служит источником тяжелых переживаний. Пытаясь замаскировать свою «нескладность», многие подростки начинают двигаться скованно или принимают несуразные, вычурные позы (и тем, и другим только усугубляя ситуацию). И взрослые вольно или невольно способствуют усилению этих переживаний, выговаривая подростку по поводу того, что он, дескать, «глаза дома забыл, за все углы цепляется», «своей медвежьей силой все переломает» и т. п. А на самом-то деле эти основания для беспокойства, мягко говоря, несколько преувеличены. Тем более нет оснований и для того, чтобы обвинять подростка. Это пройдет через несколько месяцев безо всякого следа, стоит только молодому человеку привыкнуть к своим новым габаритам.

Беседа 2 (для девушек)

Твоя фигура



Какая женская фигура считается самой красивой? На протяжении веков вкусы людей и мода менялись. Так, древние греки считали красивой женщину высокого роста и с грациозной осанкой (развернутые плечи и поднятая голова), тонкой талией и слегка расширенной областью таза, плоским чувственным животом и ногами совершенной формы. Если будешь гулять в Летнем саду, посмотри на статуи этих классических женщин, — они прекрасны, спору нет.

В эпоху Возрождения (начиная с XV в.) идеалом фигуры считается более пышное женское тело, с ярко выраженными формами груди и бедер. Именно таких женщин стал позднее изображать Рубенс.

Затем идеальной женской фигурой стали считать очень тонкую, «осиновую» талию (с помощью корсета ее иногда затягивали до 40 см в объеме, чем очень вредили своему здоровью). В XVIII в. красавицей признавалась женщина с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой, гибкой талией, округлыми линиями бедер. А вот много позднее — в начале XX в. — утвердился совершенно иной тип красоты — женщина-мальчик: тонкая, плоскогрудая, с узкими бедрами, без подчеркнутой талии.

О том, что ценится в наше время, не нам тебе рассказывать. Хотелось бы, чтобы ты поняла: не бывает идеальной женской фигуры «вообще», у каждого поколения есть свой эталон красивого. Чтобы убедиться в этом, даже не надо возвращаться в глубину веков, достаточно посмотреть старые открытки, плакаты, картинки в книгах, изданных в советские времена, т. е. в молодость твоих родителей. Там ты увидишь женщин, которых сейчас бы никто в модели не взял и на открытках печатать не стал: по современным меркам у них слишком полные бедра и недостаточно узкая талия. А ведь еще совсем недавно именно они считались первыми красавицами!

Помнишь пословицу: «На вкус и цвет товарища нет»? Так и у каждого мужчины есть свой любимый тип женской фигуры. Недостаток телосложения или даже физический дефект может для одного оказаться именно той «изюминкой», которую он сочтет привлекательной.

К сожалению, нельзя изменить в человеке соотношение его отдельных частей тела по длине, его пропорции, от чего зависит восприятие фигуры

в целом. Если, например, у кого-то слишком большая, относительно остального тела, голова, это несколько нарушает гармоничность внешнего облика, особенно, когда этот человек отрастит пышную шевелюру и голова начнет казаться еще внушительнее.

Если длина туловища чуть больше эталонной, а длина ног — чуть меньше, это тоже может выглядеть не очень гармонично, но только до тех пор, пока девушка не наденет высокие каблуки.

Впрочем, учти также, что **пропорции не меняются только у взрослых людей**: у них тело уже прекратило расти, а вот у ребенка и подростка оно изменяется удивительным образом. Например, у малыша пропорция длины головы к телу составляет 1:3, у взрослого — 1:8. Поэтому, если ты пока еще растешь, не спеши делать неутешительные выводы о своей фигуре. И потом: **пусть взрослый человек и не может изменить длину тела, но как личность он способен расти всегда!**

Мы можем реально повлиять на массу нашего тела, осанку, походку, состояние мышечной системы, пластику движений. Если сравнить нескольких девушек одинакового типа телосложения, но с разной физической подготовленностью, можно заметить значительную разницу в степени их привлекательности.

Попробуй сравнить фигуры своих знакомых девчонок примерно одного роста и пропорций, которые не занимаются никакими упражнениями, или тех, кто серьезно увлечен каким-нибудь видом спорта. Ты сразу увидишь разницу. Под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями тело, вне всяких сомнений, становится красивее.

Сейчас в моде девушки стройные, — факт общеизвестный. Поэтому многие стремятся стать такими и готовы прикладывать для этого много усилий. Что же, подобное усердие можно только приветствовать, однако помни и о том, что любое чрезмерное усилие порой выходит боком для перестаравшегося. Современные средства массовой информации, показы высокой моды, а также киноискусство сослужили многим девчонкам весьма дурную службу. Какие девушки обычно становятся моделями? Только очень худые и высокие. На подиум и в «модный бизнес» исходно отбирают худышек, а потом еще и морят их изнурительными диетами.

Как же воспринимает увиденные на экране или на обложке глянцевого журнала подобные «эталоны красоты» нормальная девушка, вес которой оптимален с медицинской точки зрения? Если она все время сравнивает себя с моделями, то безосновательно начинает считать себя слишком толстой! Скорее всего, она никогда не станет такой тощей, как они, просто у нее исходная конституция тела другая. Зато потратит много времени, сил и денег на свои попытки похудеть, да еще все время будет крайне недовольна собой.

Увы, иногда это навязчивое стремление похудеть превращается в настоящую болезнь, которая называется *нервной анорексией*. Такая девушка буквально морит себя голодом, а иногда даже искусственно вызывает рвоту после еды, занимаясь при этом еще и изнурительными физическими упражнениями. В результате она доходит до состояния болезненного истощения. И по-прежнему считает себя... толстой, в чем разубедить ее невозможно.

Ни о какой привлекательности тут говорить уже не приходится: кому же понравится ходячий скелет, обтянутый кожей нездорового цвета? Может быть, внешне это выглядит смешно, однако бывают столь тяжелые случаи, когда заморивших себя голодом приходится забирать в больницу и там насильно кормить через введенную в желудок трубку, иначе они могут привести себя до смерти, борясь с якобы лишним весом.

Конечно же, порой бывает обратная картина. В самом деле похудеть никак не мешало бы, а девчонка не может умерить свой аппетит и начать побольше двигаться. В принципе, любая диета, направленная на снижение веса, должна привести к тому, чтобы организм какое-то время тратил больше энергии, чем получает с пищей. Есть два пути добиться этого — ограничивать себя в еде или начать вести более подвижный образ жизни. Второй способ эффективнее.

Если упустить момент и набрать много лишних килограммов, и здоровью навредишь, и похудеть потом окажется трудновато, — желание двигаться резко уменьшится. Ради эксперимента попробуй погулять час-другой с рюкзаком весом 20 кг. Устала? Так вот, точно так же устают при любом движении те, у кого 20 кг лишнего веса. Они все время вынуждены таскать с собой такой неснимаемый «рюкзак». Получается «заколдованный круг»: чем больше у женщины лишнего веса, тем тяжелее ей двигаться и тем меньше желание это делать. И как следствие — новое прибавление в весе.

Ну а если ты активно работаешь над своей фигурой, то сравнивай ее изменение только со своей же, которая была до занятий, а не с фигурами топ-моделей. У тех масса своих забот и проблем, зачем примерять на себя чужое?

Сейчас стало популярным мнение, что самоограничения в питании важны для того, чтобы расти как личность, находиться в хорошем расположении духа, более полно раскрывать свой потенциал и т. п. Чаще всего пропагандируются так называемые «разгрузочные дни» и ограничение в питании — например, резкое снижение потребления продуктов животного происхождения, или не менее модное вегетарианство: полный отказ от них.

Сказать по правде, мы к такому подходу относимся с известной долей скепсиса, особенно если при этом ссылаются не на медицинские знания, а

на мораль — грешно, дескать, поедать трупы «братьев наших меньших». Во-первых, человек не виноват, что природа поставила его на вершину «пищевой лестницы»; во-вторых, почему тогда не грешно поедать живые растения? А нам ни разу не встречались достоверные научные данные о том, чтобы вегетарианцы становились людьми более счастливыми, лично-стно развитыми, высоко духовными, полнее раскрывали свои способности или еще в чем-то с психологической точки зрения превосходили «мясоедов».

Впрочем, такое отношение к вегетарианским диетам — вовсе не истина в последней инстанции, а лишь наше личное мнение. Одно можем сказать точно: с биологической точки зрения, человек не относится к чисто растительной существам, ему важны и продукты животного происхождения, хотя и не в очень большом количестве. Особенно пока его молодой организм еще растет. Кроме того, даже неоптимальное с медицинской точки зрения питание ухудшает психическое состояние человека намного меньше, чем постоянные размышления о необходимости самоограничений в еде.

В любом случае, ты должна быть убеждена в том, что твоя фигура — хорошая. Знаешь, почему это так? По трем причинам.

Во-первых, она *твоя*. Пусть даже и не соответствует классическим канонам, имеет какие-то особенности, ну и что? Это же не значит, будто фигура плохая. Нестандартная — да, но все равно хорошая.

Во-вторых, пусть даже ты не станешь балериной или мастером спорта в спринте, ну и что: не твоя это задача. Каждый человек в жизни предназначен для чего-то своего, особенного. У тебя, стало быть, другое предназначение, возможно, гораздо более важное.

В-третьих, парням (да и девочкам, кстати, тоже) нравятся те люди, которые нравятся себе сами. Если девушка стесняется своей фигуры, окружающие сразу почувствуют это по множеству деталей, в итоге она и привлекательной перестает казаться в глазах людей. Так что, если хочешь нравиться другим, — сначала понравься сама себе!

Беседа 3 (для девушек)

О занятиях спортом



«В здоровом теле — здоровый дух». Хотя эти слова и звучат банально, они правдивы. Наше психологическое состояние, в том числе и то, насколько счастливыми мы себя чувствуем, существенно зависит от физиологического здоровья нашего тела. Если не заботиться о нем, то и душевное расположение оставит желать лучшего.

Тело человека устроено так, что ему нужно довольно много двигаться, чтобы оставаться красивым и здоровым. Однако в быту большинство людей, особенно жителей крупных городов, двигаются гораздо меньше, чем это требуется. И тут на помощь приходит физкультура и спорт, о которых мы и поговорим.

Не будем рассказывать о так называемом спорте высших достижений, направленном на получение максимальных результатов любой ценой, пусть даже в ущерб здоровью. Поговорим о том, чем занимаются современные девчонки (**и мальчишки!**), чтобы стать более здоровыми и привлекательными. Ведь занятия физкультурой, спортом — это не только способ укрепления здоровья и совершенствования физической формы, но и часть твоего имиджа. Ты знаешь, с какой девчонкой хотели бы дружить большинство сильных и успешных парней? С красивой, сообразительной и *спортивной!* А выбирать, чтобы стать спортивной, есть из чего. Наиболее известных вида спорта два. Один из них называют *королевой*, а другой азбукой двигательной культуры. Догадалась? Это *легкая атлетика* и *гимнастика*.

Можно даже сказать, что это не виды спорта, а целые две их группы, потому что в легкой атлетике аж 42 вида, а в гимнастике — около 20, и почти все они многоборья, включающие по несколько вариантов упражнений. Представляешь, какое богатство для выбора! Если ты быстрая и сильная, — тебе подойдут спринт, барьеры и прыжки в длину. Если легкая, высокая и прыгучая, — прыжки в высоту. Если ты крупная, но при этом быстрая, мощная, — выбирай разного рода метания. Если любишь тренировать выносливость, — тебе понравится бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.

Конечно, начинать в подростковом возрасте заниматься гимнастикой, надеясь добиться высоких спортивных результатов, уже поздно, ведь

приступают к этому с 6 лет, а то и раньше. Но помимо спортивных видов гимнастических упражнений есть множество оздоровительных, и ты можешь в любом возрасте заняться подходящей тебе аэробикой, фитнесом, шейпингом, бодибилдингом, бальными танцами, оздоровительными элементами спортивной или художественной гимнастики, акробатики. Правда, большинство таких занятий часто доступны лишь на платной основе, если время для начала спортивной специализации упущено, и тебя не взяли когда-то в группу как одаренного ребенка.

Предположим, у тебя не получилось заниматься гимнастикой в группе? Ничего страшного, ты и без этого сможешь выполнять комплексы гимнастических упражнений для улучшения своего физического состояния и фигуры. Гимнастические упражнения можно делать и дома, и в физкультурном зале в школе. В любом случае найди для себя какой-нибудь доступный вид спортивных занятий по твоему интересу и способностям. Это очень важно не только для здоровья и развития тела, но и для общения, для ума. Поэтому поговорим еще о некоторых из возможных вариантов.

Большая и интересная группа видов спортивных занятий — **спортивные игры**. Они хороши для девочек активных, азартных, общительных, ведь успех в них зависит не только от индивидуальной физической подготовки, но и от слаженности действий команды. Волейбол, баскетбол, гандбол и даже футбол! Если чувствуешь, что это то, чем тебе хотелось бы заняться, — посоветуйся со специалистами (тренером, преподавателем физкультуры), сходи в спортивные школы.

В каждом виде спорта для достижения хороших результатов нужны определенные *способности — психические и физические качества человека, выступающие предпосылкой успешной деятельности*. Естественно, это касается не только спортивных усилий, но и любых других занятий. И какие-нибудь способности у тебя наверняка есть, даже если ты об этом пока не знаешь. Если ты обнаружишь их и станешь сполна их использовать, то успех тебе обеспечен. А чтобы узнать свои способности, нужно пробовать свои силы в разных видах деятельности, в том числе и спортивной.

Так, например, многие девочки занимаются сейчас **спортивными единоборствами**. Раньше девушкам было доступно только фехтование, а теперь, пожалуйста, выбирай из бывших некогда «мужскими» видов почти все, что пожелаешь, если у тебя бойцовский характер и тебе это по душе. Ты, наверное, знаешь, что уже довольно давно даже **тяжелая атлетика** (поднимание штанги) стала не только мужским, но и женским видом спорта.

Есть много женщин, всерьез увлеченных **бодибилдингом** (англ. *bodybuilding* — «строительство тела»), стремящихся сделать свои мышцы

рельефнее, подчеркнуть их. Некоторые девушки с радостью находят себя в этом и добиваются больших успехов. И замечательно, раз им это подходит по их индивидуальным особенностям.

Как здорово, что так! Представляешь, насколько было бы неинтересно на свете, если бы все были одинаковые, словно цыплята в инкубаторе! Все люди разные, и каждый может найти занятие по душе.

Очень многие девчонки обожают воду. **Водных видов** спорта также очень много. В плавании 4 стиля, проводятся заплывы на разные дистанции, комплексное плавание (различные части дистанции нужно проплыть различными стилями), а также эстафеты. А может, тебя больше заинтересуют прыжки в воду? Или синхронное плавание, — красивейший и исключительно женский вид спорта?!

Правда, для начала занятий спортивными видами плавания подростковый возраст — почти старость, пловцы таких лет уже достигают уровня мастеров спорта. Но ведь можно заниматься плаванием оздоровительным. Ходить в бассейн по абонементу, радовать себя и не стремиться опередить рекордные секунды. Или плавать в естественных водоемах, когда погода позволяет. А может быть, для тебя подойдет **гребля**? Подумай только: водные просторы, интересные пейзажи... И рядом с тобой сильные и привлекательные юноши.

Не забудь и о **зимних видах спорта**. Может быть, в холодное время года именно они станут для тебя прекрасной формой досуга? Лыжные прогулки или спуски с ветерком на горных лыжах и сноуборде (англ. *snowboard* — «снежная доска»)... Не так уж много людей, которые занимаются горными лыжами или сноубордингом профессионально, зато у многих это излюбленный способ активного отдыха.

Кстати, научиться кататься на горных лыжах не так уж сложно, проблемы с этим реально возникают только у тех, кто сильно боится скорости и падений, ведь страх — не лучший учитель. Освоить сноуборд несколько сложнее, но уж если научишься, — получишь удивительное ощущение свободного полета, которое не сравнится ни с какими аттракционами Диснейленда (знаю это на собственном опыте).

А коньки? Сейчас катание на коньках не очень массово, а когда-то подростки почти поголовно проводили время на катках. Был такой стишок у Михалкова: «Собирались лодыри на урок, а попали лодыри на каток...». Здорово, что это занятие опять становится популярным, очень уж оно веселое и полезное!

А еще у современных подростков появилась новая замечательная возможность — **катание на роликах**. Об этом расскажу чуть подробнее, потому что оно сейчас модно и весьма доступно: не нужно никаких секций и специальных спортивных сооружений (только ровный асфальт). Даже если

своих роликов нет, обычно их легко удастся взять напрокат или можно попросить у подруги.

Когда человек катается на роликовых коньках, у него тренируется практически все тело. Основную нагрузку, конечно, получают мышцы ног, но и все остальные мышцы также активно включаются в работу, потому что необходимо поддерживать состояние равновесия при быстром движении.

Катаются на роликах обычно на открытом воздухе, следовательно — тренируется и дыхательная система. Развивается выносливость, ловкость, уверенность в себе.

И, наконец, такие занятия требуют больших энергетических затрат, а значит — могут рекомендоваться вместо диеты для желающих похудеть. При спокойном катании затрачивается около 400 килокалорий в час, а при очень быстром — порядка 900 (большой обед в *McDonald's*)! Чтобы истратить столько калорий при обычной прогулке, потребуется шагать более 5 часов.

А еще, катаясь, можно познакомиться и пообщаться со сверстниками! Так что, безусловно, бегать на роликовых коньках — очень полезно. Только соблюдай некоторые правила безопасности:

Не катайся в тех местах, где это опасно! Это, в первую очередь, там, где много машин. Кроме того, избегай раздолбанного и неровного асфальта (особенно опасны торчащие из него камешки), решеток-водостоков и крутых спусков, особенно если от начала спуска тебе не видно, где он заканчивается.

Используй качественные коньки, в которых тебе удобно и которые подходят тебе по размеру. Если размер ботинка мал, рискуешь испортить ступню, если велик — коньки плохо управляемы, шлепнешься. А еще не стоит кататься на коньках китайского производства с пластмассовыми колесами: они противно гремят, быстро ломаются и могут подвести тебя, проскользнув в самый неподходящий момент.

Используй специальную защитную экипировку. Важнее всего наколенники и специальная защита для кистей (за неимением таковой можно надеть и прочные зимние перчатки); при лихом стиле катания желательны также налокотники и шлем. Крайне неприятно, когда тормозить приходится, раздирая кожу, но падения неизбежны, пусть даже и время от времени. Из этих же соображений лучше выбирать такую одежду, которая хорошо прикрывает твоё тело и которую, в случае чего, не жалко порвать.

Не стоит кататься в дождь, по лужам, по грязи, песку и т. п. При таком катании ты и ролики портишь, и сама необоснованно рискуешь.

Давай обсудим еще несколько вариантов занятий, популярных сегодня

ня. Все они могут дать хороший эффект для совершенствования твоей физической формы.

Фитнесс

Под этим названием подразумевается целая система всевозможных занятий и специальных условий работы над собой. В дословном переводе с английского языка это слово обозначает «соответствие», «пригодность». Можно сказать, что фитнес — это такой образ жизни, который соответствует здоровью и ведет к нему. Что конкретно под этим понимается? Вся твоя физическая активность, правильное питание, всевозможные оздоровительные процедуры (массаж, сауна и т. п.).

Хорошо оборудованные фитнес-центры предлагают на выбор занятия самыми разными направлениями аэробики, атлетической гимнастики, шейпинга. Обязательная составляющая — работа в тренажерном зале под руководством инструктора, который помогает индивидуально подобрать упражнения в зависимости от запросов клиента.

Развивается фитнес и как самостоятельный вид спорта, проводятся даже чемпионаты Европы и мира. Участницы выполняют под музыку специальную композицию, включающую танцевальные, акробатические, силовые элементы. Кроме того, судьи оценивают телосложение девушек: строение и пропорции тела, рельеф мускулатуры.

Аэробика

Название *аэробика* предусматривает наличие в занятиях такой нагрузки на организм, которая стимулирует аэробные (то есть протекающие в условиях полной обеспеченности кислородом) механизмы обменных процессов. Такие же физиологические механизмы бывают задействованы, когда долго делятся ходьба, неспешный бег, спокойная езда на велосипеде и т. п. Данный эффект достигается за счет того, что все упражнения, включаемые в занятия, выполняются в строго определенном темпе и практически без остановок.

Различают аэробику спортивную, направленную на достижение максимально высоких результатов, и оздоровительную, на базе которой этот вид спорта зародился. Комплексы аэробики проводятся под музыку, задающую настроение и темп движений.

Существуют разные варианты занятий аэробикой, например такие:

Супераэробика — очень интенсивные занятия продолжительностью до 1,5 часов.

Аэробика высокой интенсивности — занятия с активным использованием бега и прыжков. Такая аэробика хороша для борьбы с лишним весом.

Аэробика низкой интенсивности — прыжки и бег исключаются, а пре-

имущество отдается упражнениям в ходьбе и пружинящим движениям в полуприседаниях. Рекомендуется для менее подготовленных.

Фанк-аэробика — она называется еще развлекательной аэробикой, потому что акцентируется танцевальность и эмоциональность занятий. Это расцитано не только на то, чтобы улучшить свою физическую форму, но и снят эмоциональное напряжение, улучшить настроение.

Степ-аэробика — занятия проводятся с использованием специальных площадок — возвышений (степов). Постоянное восхождение на степ дает возможность усилить воздействие на мышцы ног и сделать сами занятия более интенсивными.

Фитбол-аэробика — упражнения проводятся сидя верхом на специальных больших амортизирующих мячах, размер которых варьируется с учетом роста занимающихся. Выглядит очень забавно! Это шадящий вариант аэробики для суставов ног и позвоночника. Хорошо активизирует мышцы всего тела, поскольку предъявляются повышенные требования к удержанию равновесия.

Аквааэробика — разновидность занятий, когда упражнения выполняются в воде, под музыку. Почти во всех бассейнах есть такие группы. Кстати, это просто находка для многих из тех, кто желал бы заниматься аэробикой, но стесняется своей фигуры и поэтому не хочет выполнять упражнения в спортивном зале, перед зеркалом. В воде фигура и движения воспринимаются совсем по-другому, поэтому стеснение не возникает.

Видишь, сколько разных аэробик! Если есть материальная возможность, выбирают и комфортный зал, и профессионального инструктора. А если ее нет? Ведь занятия в элитных клубах стоят дорого. Ты не можешь себе позволить ходить на платные занятия? Не расстраивайся, — в этом нет проблемы. Заниматься аэробикой можно и с подружками в школе, и на газоне у дачного домика, и включив видеокассету с выбранным тобой комплексом, и просто самой в одиночку, глядя на себя в зеркало и оттачивая нравящиеся тебе движения. При этом следи за своей осанкой, двигайся грациозно и улыбайся! Впрочем, это полезно не только на занятиях аэробикой.

Шейпинг

Это система занятий для развития красивых форм тела, одно из значений данного слова в английском языке — «придание формы». Комплексы упражнений подбираются таким образом, чтобы воздействовать на определенные участки тела, что позволяет ликвидировать жировые отложения и развить мышцы. Эффект возникает, когда выполняется большое количество упражнений.

Режим занятий определяется после предварительного тестирования. И они обязательно сопровождаются специальным режимом питания. Естественно, тот будет совершенно разным для тех, у кого чрезмерное количество жировой ткани, и для тех, у кого ее не хватает.



Многие девчонки занимаются шейпингом самостоятельно, разыскивая рекомендации на видеокассетах и компьютерных дисках. Хочется предупредить вот о чем. Хорошая физическая форма лучше всего достигается за счет разнообразия упражнений. Следи за тем, чтобы в работе задействовались все твои мышечные группы. И не получилось, как у дочки моих знакомых, которая по несколько раз в день делала по 100 и больше упражнений для мышц живота («складку») в быстром темпе (совершенно одинаковых движений, не меняя исходных положений, направлений), забывая о необходимости развивать другие мышечные группы.

Она так «перекачала» свои мышцы, что во время резкого ускорения (она еще иногда занималась бегом) получила серьезную травму: надрыв в месте прикрепления одной из мышц брюшного пресса.

И не экспериментируй самостоятельно с диетами, — это может оказаться в твоем возрасте вредным занятием. Помни, что хорошая физическая форма всегда сопровождается хорошим самочувствием!

Стретчинг

Это такая гимнастика, которая предназначена для совершенствования гибкости (англ. *stretching* — «растягивание», «разминка»). Такие занятия подразумевают последовательное выполнение разнообразных поз, в которых мышцы медленно растягиваются, а затем удерживаются в растянутом положении. Это делает их более эластичными и способными к серьезной силовой работе.

Позы стретчинга ты найдешь в специальной литературе, на кассетах и дисках. Его элементы обязательно используются в аэробике и шейпинге после интенсивной силовой работы.

Калланетика

Это один из вариантов силовой гимнастики. Движения медленные, нерезкие. Акцент делается на внутреннем контроле напряжения мышц, точности поз, «вытягивании», удержании положений до возникновения ощущения тепла и приятной усталости.

Заниматься калланетикой также можно самостоятельно. Например, если ты сидишь на стуле (скажем, читаешь книгу), а потом чуть отодви-

нешься от стола, выпрямишь спину, разведешь колени — шире (стопы разверни и упрись ими в пол), ладонями (пальцами внутрь) обопрись о свои бедра (чуть выше коленей), разведи локти точно в стороны. А теперь привстань со стула, никуда не наклоняясь, напрягая мышцы ног (они у тебя полусогнуты), подай тазом вперед и побудь в таком положении. Проконтролируй, чтобы спина была ровная, вытяни шею и подтяни живот.

Сделай это упражнений раз 10 (и не забывай спину держать ровно). Вот тебе и Калланетика! А когда будешь мыть посуду, не стой абы как, а вставай на носочки и вытягивайся, словно балерина, только плечи не поднимай, голову тяни кверху, плечи, наоборот, немножко вниз. И это тоже — калланетика. Хорошая гимнастика, правда?

Танцы

Прекрасное средство для улучшения фигуры, координации движений, осанки, настроения. Выбор большой: балльные или народные, классическая хореография, современные стили бытового танца, да и просто романтический танец вдвоем.

Конечно, если есть возможность, то уроки лучше брать у хореографов, но и для самостоятельных занятий танцы вполне подходят. Танцуй как можно больше и с удовольствием. Но, наверное, душные и прокуренные ночные дискотеки, на которых все исключительно «с подогревом», — не лучший выбор для твоего здоровья. Ты согласна?

Какие бы упражнения ты для себя ни выбрала, помни о главных задачах, которые ты должна решать с их помощью, и о главных правилах совершенствования физической формы.

Главные задачи:

Твоя физическая активность должна быть высокой. Не меньше часа в день мышцы должны активно работать. Например, ходи быстрым шагом, поднимись несколько раз вверх по лестнице, включи музыку и потанцуй, поиграй в бадминтон, попрыгай со скакалкой. Даже если тебе надо просто сбегать в магазин или протереть пол — рассматривай это как упражнения, контролируй вовлеченность твоих мышц в работу, их напряжение, эластичность. Радуйся и такой возможности упражняться.

Изучи свое тело и продумай комплекс упражнений специально для себя с учетом собственных интересов и особенностей твоей фигуры. В этом деле советуйся со специалистами, изучай литературу, исходи из реальных условий. Помни, что самые простые упражнения могут быть очень эффективными, если делать их регулярно и с умом.

Выделяй специальное время для занятий не реже, чем 2-3 раза в неделю. Посещение спортивного зала, бассейна, продолжительная прогулка с

пробежкой и упражнениями, катание на роликах, скейте или велосипеде, теннис, подвижные игры. Полуторо-двухчасовые занятия по расписанию дадут возможность твоему телу полноценно функционировать, а значит развиваться, а тебе — полноценно отдыхать и приятно проводить время. Учти, что занятия в школе или в институте от этого только выиграют. Ведь ты сможешь быстрее и веселее выполнять всю необходимую работу. А по ходу дела учишься организовывать свое время, не выбиваться из расписания.

Главные правила

Помни о том, что результат не приходит сразу. Чтобы чего-нибудь добиться — не забудьте потрудиться!

Избегай переутомления. Чрезмерное утомление вредно в твоём возрасте, твоему организму нужны силы на взросление. Нагружай себя тренировками в меру. И помни, что отдых — это тоже часть тренировки.

Любую нагрузку наращивай постепенно, по мере освоения предыдущей.

Сравнивай свои результаты со своими же, которые были раньше, а не с результатами тех, кто исходно сильнее, координированнее и стройнее.

Следи за своим самочувствием. Если ты заболела — занятия физкультурой могут сделать хуже, сначала вылечись.

Занимайся регулярно. Нельзя же пообедать один раз, но посильнее, чтобы на две недели хватило! С тренировками так же, как с едой.

Выбери для себя такие варианты занятий, которые тебе интересны и приносят радость. Если то, чем ты занимаешься, тебе неприятно — значит, поищи что-нибудь другое, по душе!



Беседа 4 (для юношей)

Сила тела

Чтобы понять, что человек умный, обаятельный и волевой, с ним надо пообщаться хоть какое-то время. А вот если он хилак, это видно сразу, и желания общаться с таким мужчиной может и не возникнуть. Известная поговорка гласит, что встречаются по одежке. Но не только по одежке, но и по тому, на что она надета!

Итак, наше тело. Оно дается нам от природы с теми генетически заложенными параметрами, некоторые из которых мы не в состоянии изменить, а некоторые вполне даже можем. Например, если у меня несколько великовата голова относительно тела, я не смогу, как не тренируйся, ее уменьшить, но зато я могу делать покороче волосы, чтобы дополнительно не увеличивать ее размер за счет шевелюры. А еще я могу поднакачать мышцы плечевого пояса, чтобы более массивным выглядел мой торс, тогда относительный размер головы сразу уменьшится. Таков общий подход к коррекционной работе над своим телосложением. То, что мы реально можем делать со своим телом — это тренировать с помощью физических упражнений свой опорно-двигательный аппарат, нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Укреплять и наращивать свои мышцы, избавляться от лишнего жира, улучшать осанку. Развивать координацию движений, быстроту, силу, выносливость. Учиться свободно и красиво двигаться. Представляешь, как много можно сделать, если иметь перед собой цель совершенствования своего тела и планомерно к ней двигаться! Хотя, конечно же, это долгий и трудный путь. Но зато интересный и реально существующий. Физические упражнения — уникальное средство развития силы, потому что с их помощью можно развивать сразу все виды силы.

Для того, чтобы тренировать свои мышцы, волю, ум и чувства, совсем не обязательно ходить в дорогостоящий фитнес-центр, престижную секцию восточных единоборств или элитный теннисный клуб. В этом деле деньги — не главное, главное — желание. У нас есть сосед по даче, очень крепкий физически двадцатилетний парень, которого девчонки любят (он их, кстати, тоже). Так вот, в 14 лет он был тощим, сутулым, стесняющимся себя подростком, а потом стал регулярно подтягиваться на сучке дерева, которое у них на участке.

Вообще-то сначала это и не было никаким подтягиванием — просто немножко повисит и отпадает, как спелая груша. А потом он стал крепнуть на глазах. Сначала только один раз мог подтянуться — это была победа. А потом вошел во вкус и подтягивался все больше и больше. Научился висеть на одной руке, держать в висячем «уголке» и поднимать ноги до касания сучка. В общем, пошло дело. А еще он колол дрова (именно для тренировки, а заодно и родителям помочь), таскал воду, и красил дом то правой, то левой рукой — прекрасное упражнение на силу мышц предплечья и кисти. Через пару лет он поступил в школу милиции, отлично сдал экзамен по физической подготовке и сейчас работает следователем — жизнью доволен, уважаемым человеком стал.

Давай немного поговорим о твоём возрасте в связи с развитием силы. Дело в том, что в период интенсивных подростковых изменений в твоём организме может наблюдаться некоторый дисбаланс в уровне развития двигательных качеств. Сила, выносливость, быстрота не успевают угнаться за твоим быстрым ростом. Поэтому тинейджеры иногда выглядят немного неловкими, симпатично-неуклюжими, а воспринимают это как свою мужскую несостоятельность, ущербность. Поверь, что это все чепуха. Пройдет немного времени, все выровняется, у тебя произойдет физиологический гормональный приток силы, ты станешь уверенным и гордым. И правильно сделаешь! А сейчас не теряй времени даром, не жди у моря погоды, а по мере возможности тренируйся, только с умом. Чрезмерные нагрузки могут замедлить твой рост. Сумасшедший режим дня, плохое питание, отсутствие воздуха могут существенно подпортить здоровье. Не сравнивай себя с парнями, которые уже в течение нескольких лет регулярно занимаются каким-нибудь видом спорта — их физическое преимущество перед тобой вполне закономерно, ведь они столько времени целенаправленно занимаются своим телом, поэтому и период подростковой неуклюжести для них проходит плавно, почти незаметно, им повезло набрать некоторый запас физических качеств на этот трудный период (как верблюду — питательные вещества и воду), поэтому в дальнейшем им будет проще совершенствовать свое тело при условии, что они не прекратят заниматься. Ну, а как быть тебе, у которого так сложились обстоятельства, что не занимался еще пока спортом и даже на физкультуру — то ходишь через пень-колоду? То, что нужно собой заниматься, думаем, ты и так понимаешь. С чего начать и что делать?

Шаг первый: изучи свое тело. Внимательно посмотри на себя, своих родителей, бабушек — дедушек на фотографиях в молодости, родных дядей и тетей, старших родных и двоюродных братьев и сестер. Дело в том, что тип нашего телосложения или конституция тела, а также основные пропорции (соотношение по длине отдельных частей тела) являются ге-

нетически обусловленными и мы можем развивать свое тело (развивать, заметить, очень значительно!) только в рамках тех общих характеристик, которые даны нам природой. Очень может быть, что пока еще пропорции твоего тела находятся в состоянии временного неравновесия, учти, что в ближайшие два-три года они могут сильно измениться. Посмотри, на кого из родственников ты больше всего похож по фигуре. Наверняка в этой фигуре найдется что-то такое, что тебя не вполне устраивает. А ведь вполне в твоих силах подобрать такие разновидности физических упражнений, которые позволят компенсировать эти недостатки. Ему-то этим заниматься уже поздно, а твое молодое тело еще очень пластично, и если ты будешь активно работать над собой, то многое удастся изменить.

Шаг второй: изучи варианты возможных занятий и выбери, что тебе нравится. Конечно, удобнее всего собой заниматься, если это специально организовано и происходит по расписанию: в спортивной школе, в секции, спортивном клубе, где имеешь возможность заниматься своей физической подготовкой под руководством тренера-профессионала. Что для тебя ближе? Игровые командные виды (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол), игровые индивидуальные виды (бадминтон, теннис), плавание, бег, лыжи и т. п. ? Может быть тебя сильно привлекает работа в тренажерном зале с отягощениями (варианты бодибилдинга), или ты имеешь явную склонность к вариантам единоборств (их очень много: различные виды борьбы, бокса, фехтования), а может быть тебя привлекают комплексные виды спорта — варианты многоборий. Быть может ты любишь природу, воду — тогда гребля или парусный спорт могут оказаться твоей стихией. Поинтересуйся, какие действующие спортивные школы, клубы и секции есть в твоём районе. Не исключено, что прямо в твоей школе тебе могут предложить какие-то варианты занятий. Конечно, в бесплатных спортивных школах, предназначенных для подготовки спортсменов высокого класса, тренеры отбирают наиболее способных для конкретного вида спорта людей, но это вовсе не значит, что, если тебе где-то отказали — все пути для тебя отрезаны. Очень часто так бывает, что ребята приходят в секцию «за компанию», и опытный мудрый тренер всегда постарается для поддержки талантливого взять и его друга, который, может быть и не так способен, но так сильно желает заниматься, что его присутствие очень важно для коллектива. Хорошие спортсмены вырастают в хорошем коллективе, а хорошие коллективы бывают у хороших тренеров. Не стесняйся, спрашивай, интересуйся, пробуй. Помнишь, как сказано в Библии: «Стучите, и отворят вам».

Но ведь можно заниматься не только общественно организованными видами спорта. Можно заниматься самостоятельно, со своими друзьями, с родителями. Да мало ли как можно заниматься! Прекрасные современные

виды занятий, где ты найдешь друзей и единомышленников: катание на роликах или скейтборде, сноубординг, боулинг, бильярд. Ищи себе занятия по душе и по возможностям.

Шаг третий: начинай регулярно тренироваться.

Есть такое понятие — физическая активность. Оно включает в себя очень много различных составляющих. С занятиями спортом все понятно — это прямая строго дозированная и строго регламентированная физическая активность. Но есть и совсем простые, бытовые упражнения: пробежал вверх по лестнице, поднялся «ножками» по эскалатору, съездил с родителями за грибами, сходил в баньку — попарился. Провел день за городом — поиграли в бадминтон, поплавали, погонял с друзьями мячик. Пока гулял с собакой — покидал ей палку (и подальше!), побегал с ней наперегонки. Можно и ближе к дому: сбегал пару раз в магазин помочь по хозяйству, протер пол у себя в комнате, несколько раз в день взял гантельки и поупражнялся перед зеркалом, сидел перед компьютером на стуле, а потом взял в руки стул и поприседал, включил музыку и подвигался в танце (благо никто не видит) — это все составляющие твоей физической активности. Ты можешь ее отслеживать и каждый день набирать хотя бы час такой работы, в которой ты будешь чувствовать активность своих мышц и учащенное сердцебиение. Очень желательно 1-2 дня в неделю целиком проводить на воздухе — поездки на дачу, походы, длительные прогулки.

Конечно, тебе нужен и свой набор упражнений, который ты будешь делать специально для подкачки, для развития силы, для фигуры. Упражнений на самом деле невероятно много, потому что одно и то же движение можно делать в разных условиях: в разных сочетаниях с другими движениями, со всевозможными вспомогательными средствами, с разной скоростью, амплитудой, с разной техникой. Опытный тренер знает сотни разных упражнений и их сочетаний и понимает: когда, что, для чего и для кого лучше использовать. Но ты пока еще не опытный тренер, а просто хороший умный парень, и тебе для начала хватит пяти главных силовых упражнений, о которых мы сейчас и поговорим.



Беседа 5 (для юношей)

Основные упражнения для развития силы

Эти упражнения прекрасно всем известны, но вот варьирование техники их исполнения, дающее разнообразие возможностей в развитии силы, используется не всегда. Может быть, эти сведения окажутся полезными для тебя.

Отжимание

Другое название этого упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Комплексно развивает сразу несколько мышечных групп: грудные мышцы (большую и малую), мышцы-разгибатели рук (преимущественно трехглавую — «трицепс»), дельтовидные мышцы. От того, как выполнять отжимания, сколько и в каком темпе, будет зависеть их общая эффективность. Классическое отжимание выполняется при прямом положении тела (без сгибания в тазобедренных суставах), руки на ширине плеч, опора на ладони пальцами вперед, подбородок приподнят. Руки сгибаются вдоль туловища (без разведения локтей в стороны) до касания грудью кистей.

Варианты выполнения отжимания:

- ♦ В удобном для себя темпе выполнять максимальное количество раз за серию (три-четыре серии в день). При таком варианте ты будешь укреплять свои мышцы и тренировать силовую выносливость, но серьезного увеличения объема мышц и рельефности ожидать не стоит.

- ♦ В медленном темпе с удержанием положения тела, максимально растягивая по времени и сгибание, и разгибание рук.

- ♦ Чередование быстрого сгибания с медленным разгибанием и наоборот.

- ♦ Ступенчатое отжимание (сгибание и разгибание проходит за три-четыре рывочка-ступеньки с фиксацией позы на каждой ступеньке. Такие варианты выполнения упражнения дадут тебе возможность развивать статическую силу и больше воздействовать на рельеф мышц.

- ♦ Быстрое отжимание. Выполняется как можно больше отжиманий за определенное достаточно короткое время (30 секунд, минуту). С помощью такого упражнения ты будешь тренировать «быструю силу» мышц.

Используя все варианты упражнений, ты сможешь более качественно

тренировать свои мышцы. Сколько делать упражнений и когда — вопрос очень индивидуальный, все зависит от твоих исходных возможностей. Обязательно выполняй несколько правил:

1) прежде чем отжиматься, немножко разомнись — покрути руками, плечами, тазом, понаклоняйся, помассируй лучезапястные суставы (они должны быть разогреты, потому что на них ложится вес твоего тела).

2) проверь свои возможности, чтобы спланировать для себя нагрузку — количество серий упражнений и количество упражнений в сериях должно быть таким, чтобы ты уставал, но ни в коем случае не обессиливал.

3) нагрузку наращивай только постепенно, организм только тогда откликается на следующий уровень нагрузки, когда «переварит» предыдущий.

4) занимайся регулярно. С упражнениями, как и с едой — нельзя за один раз наесться на неделю или на месяц. Когда упражнениями занимаешься регулярно, на них тоже развивается аппетит, и тренировка превращается в радостную потребность.

Вот еще несколько вариантов упражнений, выполняемых в упоре лежа:

- ◆ Переступания на руках: максимально широко в стороны и обратно, максимально далеко вперед и обратно — хорошо тренирует грудные и дельтовидные мышцы.

- ◆ Выпрыгивания на руках: на месте с хлопком в ладоши, с продвижением вперед или назад с одновременным толчком ногами — тренирует быструю (взрывную) силу мышц рук и плечевого пояса.

- ◆ Переступания и прыжки на руках с продвижением вперед или назад, когда партнер держит за ноги.

- ◆ Переступания на руках из положения упора лежа ноги на гимнастической стенке, поднимаясь до положения стойки на руках животом к стенке и обратно — хорошо тренирует мышцы рук и плечевого пояса, а также развивает координацию и ориентировку в пространстве.

Для всех вариантов упражнений на силу в упорах лежа действует правило: чем выше опора рук относительно ног (руки на стуле, столе, подоконнике, любом возвышении), тем меньше нагрузка на руки, а чем ниже опора рук относительно ног (руки на полу, а ноги на возвышении), тем нагрузка больше. Нагрузку можно менять и варьируя варианты выполнения упора лежа: ноги врозь; одна нога отводится назад при сгибании рук; в положении ноги врозь пошире, одна рука за спиной, отжимание на одной руке; при широком положении рук и ног медленный перенос веса тела с одной руки на другую. Можно изменять и положение кистей в упоре лежа для активизации работы мышц предплечья — отжимание с опорой на пальцы рук, с разворачиванием кисти пальцами наружу и внутрь.

Подтягивание

Уникальное по своей значимости упражнение для развития силы. Имеет колоссальное прикладное значение при преодолении любых препятствий. Комплексно тренирует мышцы рук, плечевого пояса, большие грудные мышцы и широчайшие мышцы спины. Развивает уверенность в себе и умение управлять своим телом в разных жизненных обстоятельствах. Формирует мышечный рельеф. Классическое подтягивание выполняется в висе хватом сверху чуть шире плеч. При сгибании рук локти приближаются к туловищу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок приподнялся над перекладиной. При таком подтягивании ноги не должны делать вспомогательных движений. Существует и более простой способ выполнения подтягивания — с «подмахом» ногами.

Имей в виду, что подтягивание бывает почти невыполнимым упражнением для одних (в силу возрастных и конституционных особенностей) и предельно легким для других (кто очень силен от природы или уже успел потренироваться в тех видах спорта, где используются элементы гимнастики). **Подтягиваться может научиться каждый юноша.** Если у тебя пока не получается подтягивание, делай такие подводящие упражнения: просто виси на перекладине, суке дерева, канате, пробуй слегка раскачиваться, приподнимать вперед ноги (не можешь прямые — поднимай согнутые). Научись держаться как можно дольше в статическом положении вися на согнутых руках, а чтобы оказаться в нем, когда сам не можешь подтянуться, сделай это оттолкнувшись ногами с возвышения или с чьей-нибудь помощью. Из вися на согнутых руках старайся сам опуститься в простой вис очень медленно. Передвигайся в положении вися, перехватывая руки в одну и другую сторону. Выполняй эти упражнения по 3-4 серии. Устал — отдохни и сделай еще раз. От непривычки упражняться в висе будешь натирать ладони, образуются трудовые мозоли — это не страшно. Эти мозоли иногда срываются, тогда ранку нужно обработать перекисью водорода, аккуратно срезать сорвавшуюся кожу и подождать, пока заживет.

Если ты разовьешь свою силу до такой степени, что сможешь спокойно подтянуться 8-10 раз, нужно немножко изменять варианты подтягиваний, потому что простое повторение обычных подтягиваний (есть любители, которые подтягиваются 30-40 раз за один подход) будет наращивать только твою выносливость, а не силу как таковую. Поэтому предлагаем некоторые другие варианты подтягиваний:

- ◆ Подтягивание в висе широким хватом даст тебе возможность активнее включить в работу мышцы спины и груди.
- ◆ Подтягивание в висе хватом снизу (ладони к себе) активизирует работу двуглавых мышц (бицепсов).
- ◆ Подтягивание с одновременным подниманием ног (бедер) к пере-

кладине. Хорошо, если кто-то поможет тебе научиться делать подъем переворотом в упор и опускание вперед в вис. Это упражнение эффективно развивает комплексно все мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но оно требует для освоения небольшой помощи профессионала.

- ♦ Максимально медленные подтягивания с медленным опусканием в вис.

- ♦ «Ступенчатые» подтягивания (движение-остановка, движение-остановка). Эти два упражнения развивают медленную, статическую силу и способствуют наращиванию объема мышц.

- ♦ Быстрые подтягивания: развивают силу в сочетании с быстротой.

Прекрасное упражнение, сходное по смыслу с подтягиванием — лазание по канату, сначала с помощью ног, а потом на одних руках. Старайся при возможности использовать канат (или, например, «тарзанку» летом при купании), чтобы научиться сначала просто висеть на канате, затем слегка раскачиваться в висе, так, чтобы одна рука была прямая над головой, а вторая на уровне груди. Помни, что смелость не равна безалаберности. Умный человек всегда осторожен. Прежде, чем повиснуть на каком-нибудь импровизированном снаряде, проверь надежность его крепления. Особая осторожность и хорошие мозги нужны при залезании на деревья, хотя само по себе такое упражнение прекрасно развивает силу и ловкость примерно как и подтягивание.

Приседание

Варианты приседаний (и вставаний из приседов, конечно, тоже, а то бывают любители — присядут и сидят...) — это базовая группа упражнений для развития силы мышц ног. Сила мышц ног естественным образом развивается у человека во время ходьбы и бега, и люди подвижные, и тем более любители побегать, имеют, как правило, хорошо развитые мышцы ног. Но ведь мы с тобой ведем речь о специальном комплексе упражнений на силу, в котором были бы задействованы все основные группы мышц. Приседания в таком комплексе — один из необходимых пунктов.

Рассмотрим основные варианты упражнений, связанных с приседаниями.

- ♦ Обычное приседание в стойке ноги врозь (на ширине плеч), руки вперед, пятки от пола не отрывать -довольно слабое по воздействию упражнение, если выполняется без отягощения. Поэтому используется для разминки, или с большим количеством повторений для работы на выносливость.

- ♦ Если то же самое приседание ты будешь выполнять очень медленно, или «ступенчато», или на скорость (так, как это было описано в предыдущих упражнениях), то у тебя будет возможность развивать мышцы более качественно, работая в разных режимах.

- ♦ Из стойки ноги врозь поочередное приседание то на одной, то на другой ноге, руки можно держать впереди, на поясе, за спиной.
- ♦ Приседание на одной ноге, другая вперед («пистолетик»). Возможность выполнять пистолетик без дополнительной опоры руками за стенку сбоку, или за руки партнера — показатель высокого уровня силовой подготовленности мышц ног и общей координации.
- ♦ Приседание с последующим выпрыгиванием вверх.
- ♦ «Ходьба» глубокими выпадами: в сторону, приставляя ногу в момент вставания, или вперед (приставляя ногу, или на каждый шаг).

«Складной нож»

Так образно называется типовое упражнение для развития мышц живота. Упражнение выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги прямые. Сгибаясь в тазобедренных суставах поднять одновременно ноги и туловище, коснувшись руками стоп, вернуться в исходное положение. В принципе мышцы живота работают при трех вариантах движений из положения лежа на спине: либо туловище двигается к ногам, либо ноги двигаются к туловищу, либо туловище и ноги двигаются одновременно навстречу друг другу. Если при любом из этих вариантов выполнения упражнения добавляются скрестные движения, то в работу включаются косые мышцы туловища.

Вот некоторые варианты этого упражнения:

- ♦ Из положения лежа на спине сед в группировке. Упражнение усложняется за счет неполного опускания на пол ног, плеч и головы в исходном положении.
- ♦ Из того же исходного положения попеременное движение навстречу друг другу правой руки и левой ноги и наоборот.
- ♦ Из положения лежа на спине, согнув ноги (врозь), руки за головой поднимание туловища до касания локтями колен.
- ♦ То же упражнение с касанием одним локтем противоположного колена (при этом варианте упражнения задействуются косые мышцы живота).
- ♦ «Велосипед» в положении лежа на спине согнув ноги, руки за головой.
- ♦ Упражнения для мышц живота также следует варьировать с использованием разных методов: повторно до утомления в удобном для себя темпе, медленно с фиксацией промежуточных положений для статической работы мышц, быстрое выполнение в заданный промежуток времени.

«Лодочка»

- ♦ Образное название типового упражнения для развития силы мышц спины. Выполняется из положения лежа на животе, руки за головой. Одновременно поднимая туловище и ноги максимально прогнуться и удерживать

живать положение. Предлагаем следующие варианты этого упражнения

- ◆ Имитация плавания брассом, поднимая туловище.
- ◆ Скрестные движения руками и ногами в положении «лодочки».
- ◆ Поочередное или одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе.

Перечисленные пять главных силовых упражнений — это азбука, из которой можно составлять индивидуальные комплексы для самостоятельного использования в домашних условиях.

О необходимости предварительной небольшой разминки перед силовыми упражнениями мы уже упоминали. А сейчас обрати внимание еще на одну важную вещь. После выполнения серии силовой работы следует мягко растянуть те мышцы, которые были напряжены. Для этого найди такую позу, в которой уставшие мышцы можно полностью вытянуть и расслабить. Например, после упражнения «лодочка» сядь на пятки, скругли спину и почувствуй, как вытягиваются твои мышцы спины. А после «отжиманий» максимально вытянись в стойке на носках, переплетя пальцы рук и потянувшись ладонями к потолку. Затем хорошенько встряхни руки, спокойно походи.

Выполнять упражнения этих пяти групп ты можешь в удобной для тебя последовательности, когда ты сделал предварительную разминку («разогрелся»). Однако **отжимания и подтягивания лучше чередовать с упражнениями для других частей тела**, тогда работа будет более эффективной. Ты, конечно, понимаешь, что разновидностей силовых качеств очень много. Сила мышц рук пловца совсем не та, что сила мышц рук боксера. А сила мышц ног у лыжника не та, что у прыгуна в высоту. Но мы ведь с тобой ведем речь о самой простой, базовой физической силе, которая позволит тебе улучшить фигуру, поднять на руки любимую девушку и легко справиться со всевозможными бытовыми проблемами.

И еще один момент. Есть понятие абсолютной и относительной силы. Так вот: чем больше твой вес, тем теоретически больше может быть твоя абсолютная сила, а с относительной силой (в пересчете на килограмм твоего веса) у «крупных особей» бывают затруднения. Им легче поднимать тяжести, но труднее подтягиваться. Поэтому, если у тебя большая масса тела, не расстраивайся, если не можешь так легко взаимодействовать с перекладиной, как твой худощавый и быстрый ровесник небольшого роста. Каждому, как говорится, свое!

Прекрасно разнообразят и улучшают работу над физической силой в домашних условиях два простейших снаряда — гантели (используются как отягощения) и амортизатор (например, эластичный резиновый бинт, применяемый для тяги). Обязательно используй их, приобрести их не составляет особого труда, а эффект для коррекции фигуры они могут

дать очень хороший. Ведь не случайно в бодибилдинге (в дословном переводе с английского это слово означает: «строительство тела») используются исключительно упражнения с отягощениями. И их простейший вариант — упражнения с гантелями, только не слишком тяжелыми, иначе рискуешь испортить осанку! Рекомендаций по упражнениям атлетической гимнастики и бодибилдинга много — просматривай книги в специализированных отделах книжных магазинов (их даже не обязательно покупать, чтобы присмотреть для себя упражнения). Советуйся со взрослыми людьми, мнению которых в этих вопросах доверяешь.

В общем, действуй!

Часть 2

Психологическое развитие



Беседа 6

О жизненном опыте

Наверняка ты слышал о том, что за одного битого двух небитых дают. А почему это так? Вроде, в битье нет ничего хорошего, будь то физическая расправа или же «моральное битье» — унижения, оскорбления и т. п. Что же такое приобретает битый человек, что удваивается его цена в глазах окружающих? Он получает **жизненный опыт — результат переживания и осмысления тех событий, которые происходят с человеком.** Можно ожидать, что битый человек:

- ♦ Станет умнее и в следующий раз сможет избегать ситуаций, которые вызывают битье. Знаешь выражение «наступить на грабли»? Если ты не сталкивался с такой ситуацией, поясню: когда наступаешь на зубья грабель, их ручка резко поднимается и бьет тебя как раз по лбу. Вот поэтому так говорят о ситуациях, которые могут неожиданно оказаться опасными или болезненными для человека. Так вот: дурак — это не тот человек, который наступил на грабли (в прямом или переносном смысле) один раз по незнанию или невнимательности и как следствие получил удар по лбу. **Дурак — это тот человек, который уже несколько раз наступал на одни и те же грабли, опять делает то же самое и при этом ждет другого результата.** Умный человек, однажды попав в опасную или неприятную ситуацию, к следующему разу научится ее избегать.

- ♦ Человек научится безболезненно для себя выходить из таких ситуаций. **По граблям можно разгуливать и без всякого риска для своего лба, достаточно лишь перевернуть их зубьями вниз.** Или убрать их с дороги. В некоторых ситуациях человек может научиться избегать серьезного ущерба для себя. Знаешь, что при профессиональном обучении катанию на роликах, горных лыжах и т. п. обязательно учат падать таким образом, чтобы не получить травму? В других ситуациях человек может научиться внутренне отгораживаться от неприятности. Человека незаслуженно отругали — в первый раз он так сильно переживал, что плохо спал ночью. В следующий раз его опять начали незаслуженно ругать, но он уже не вслушивался в слова, а вместо этого стал напевать про себя. Переживаний как не бывало. Кстати, если человек сталкивается с действительно очень трудной и опасной ситуацией (например, возникает серьезная

угроза его жизни), он после этого гораздо меньше переживает по всяким мелочам.

Возможно, человек также начнет заниматься самосовершенствованием и к следующему разу станет достаточно сильным для того, чтобы обидчики его не тронули. Если тебя побили – это прекрасный повод для того, чтобы самому стать сильнее. Не обязательно это накачка мускулов в случае угрозы физической расправы. Допустим, «побили» тебя на экзамене, разнесли в пух и прах и поставили плохую отметку. Быть может, это послужит для тебя стимулом более ответственно подойти к следующему экзамену и подготовиться настолько хорошо, чтобы повторение этой ситуации стало немислимым.

Итак, битый человек в результате этого печального события может научиться избегать потенциально опасных ситуаций, а если избежать не удалось – выходить из них с наименьшими потерями, а также получить импульс к самосовершенствованию и стать сильнее. Само событие было плохим, а человек, сделав из него соответствующие выводы, в результате стал лучше и сильнее. Естественно, за такого битого не жалко отдать двух небитых!

Правда, другой человек, попав в те же самые тяжелые обстоятельства, может ничего этого из них не вынести. Это зависит уже не от ситуации, а от самого человека, от того, как он этой ситуацией распорядится. Ведь жизненный опыт складывается из двух частей:

А. Из событий, фактически имевших место в жизни человека.

Б. Из того, как человек осмыслил эти события, какие выводы из них сделал, какие знания и умения приобрел. То же битье может оказаться стимулом становиться сильнее, а может укрепить в человеке ощущение собственной беспомощности.

А что это мы все про битье да про битье, неужели в жизни ничего хорошего не бывает? Естественно, хорошие события тоже дают человеку жизненный опыт. Обратить его себе на пользу достаточно просто, тут большой хитрости не нужно. Истинная же мудрость состоит не в том, чтобы получать пользу из благоприятных событий, а в том, чтобы уметь обращать себе на пользу даже провалы и неудачи. Поэтому мы и рассматриваем в основном примеры отрицательных событий. А вообще-то большинство событий сами по себе не являются хорошими или плохими, все зависит от того, как человек их воспринимает. Банальный пример: тройка за контрольную работу. Слабому ученику это повод для искренней радости («хорошо, что не двойка»), отличнику – трагедия.

Для людей свойственно считать свой жизненный опыт более ценным, чем опыт окружающих. Так, мужчины, прошедшие службу в армии, очень часто считают «настоящими мужчинами» лишь тех, у кого тоже был опыт

такой службы. И они по-своему правы, многие признают, что армия – серьезная школа жизни. Те же, кто по каким-либо причинам в армии не служил, на всю жизнь остаются в их глазах мужчинами незрелыми, «маменькиными сынками». А среди тех людей, которые сами не служили, такая точка зрения встречается довольно редко. И это вполне естественно: считать армию единственно возможной школой жизни по меньшей мере странно. Представь себе, что кто-то в армии не служил, зато в качестве «школы жизни» провел год в путешествиях по миру (кстати, в XIX веке такие путешествия считались обязательным элементом хорошего образования). Можно держать пари, что он будет воспринимать свой опыт как более ценный, чем если бы провел это время в армии или на институтской скамье (и это тоже во многом обоснованно). Иногда склонность переоценивать свой жизненный опыт принимает самые курьезные формы – так, некоторые девушки, прошедшие психологические занятия по самообразованию, ищут себе друзей только из числа тех, кто тоже проходил такие курсы. Все остальные, дескать, люди лично незрелые и общаться с ними неинтересно.

Иногда про людей с богатой и бурной биографией говорят: «Прошел огонь, воду и медные трубы». Может быть, это человек, в жизни которого был опыт сильных страстей (огонь), одиночества и забвения (вода), славы и лести (медные трубы, т. е. фанфары, под звуки которых награждают победителей). Это три варианта испытания, при каждом из которых человек может стать сильнее и мудрее, а может внутренне «сломаться» и застрять в своем развитии.

Сильные страсти... Чаще всего это любовь. Казалось бы, в чем тут испытание? А если любовь неразделенная или она заканчивается у одного человека раньше, чем у другого? Кстати, часто так и бывает. Такая ситуация способна вызвать сильнейшие страдания, на грани нервного срыва. А люди, прошедшие через этот опыт, практически всегда находят, что их жизнь в результате стала богаче, осмысленнее и интереснее. Если их спрашивают, хотели бы они вычеркнуть этот период из своего прошлого, будь такая возможность, ответ чаще всего бывает отрицательным. Даже если любовь взаимная и счастливая – это тоже испытание. Некоторые люди в результате настолько «теряют» себя в другом человеке, что полностью утрачивают самостоятельность и становятся, по сути, слепым и безвольным продолжением объекта своей любви.

Одиночество... Для многих людей это абсолютно непереносимая ситуация. Особенно для тех, кто сам себе противен. Почему-то такие люди думают, что если они противны сами себе, то другим будут приятны. Но другие так не думают, вот человек и оказывается один, переживая и мучаясь в этом состоянии. А ведь во многих системах духовного роста одино-

чество, иногда по несколько лет подряд – обязательная ступень. Это прекрасный способ лучше понять самого себя, подумать о мире и своем месте в нем. Многие виды работы, особенно творческой, тоже лучше выполняются, когда человек один.

Ну, и о славе. Наверно, ты много раз слышал о «звездной болезни». Болезнь это весьма тяжелая. Когда человек достигает чего-то значительного и его начинают окружать поклонники, возникает большой соблазн считать себя сверхчеловеком, исключением из общих правил (в т. ч. из правил морали и приличия).

Это скользкий путь, рано или поздно такой человек начинает приравнивать окружающих к отходам жизнедеятельности нашего организма. Окружающие, естественно, платят тем же. Страдает в итоге сама знаменитость – напрочь теряет друзей, перестает развиваться (а для творчества это равносильно смерти), компенсирует отсутствующую душевную близость и удовлетворение от работы бесконечными пьянками в ресторанах и т. п. Знаешь, что многие молодые люди, годами мечтающие познакомиться со своими кумирами, бывают жестоко разочарованы, когда эти мечты воплощаются? Хотя бывают и исключения. Если человек по-настоящему увлечен своей работой и делает ее с полной самоотдачей, к приходу славы он относится спокойно и на «звездную болезнь» у него не остается ни времени, ни сил.

Есть старый анекдот о том, как Чукча получил посылку от своих родственников. В посылке лежали всякие лакомства, в том числе красная икра. Через несколько дней он шлет в ответ письмо: «Спасибо за посылку! Гостинцы мы съели, вот только клюкву пришлось выкинуть – она рыбой пахнет». У героя этого анекдота есть представление о том, что маленькие красные шарики – это клюква. Естественно, она должна быть кислой и пахнуть ягодами. Когда он увидел такие шарики, но они оказались солеными на вкус и пахли рыбой, его представления об этой разновидности пищи вступили в противоречие с тем, что реально оказалось перед ним. Что же он сделал? Попросту выбросил продукт. То есть отверг эту часть реальности, зато сохранил в неизменности свои представления о ней.

Увы, некоторые люди довольно часто уподобляются этому Чукче. Когда в их жизни встречается что-то новое, они смотрят на это через свои старые представления. В результате они склонны отвергать это новое, расценивая его как испорченное старое. Когда были созданы первые подзорные трубы, мореплаватели отказывались пользоваться ими, так как считали, что они видят через стекла не реальные объекты, а иллюзорные картинки, появляющиеся перед глазами в результате происков дьявола. Автомобили долго не находили применения, так как вызывали страх, а когда-то в

Англии был даже принят нелепый закон о том, что для обеспечения безопасности движения любой автомобиль должны сопровождать пешком (!) три человека с флагами. Перед Великой отечественной войной часть советского командования отдавала предпочтение старой и испытанной кавалерии перед новыми и недостаточно надежными танками. Фашисты же вооружались танками. В результате в начале войны были случаи, когда советские воины пытались атаковать вражеские бронированные машины на конях, с шашками наголо. Наверное, в глазах фашистов это выглядело смешно, но нашим воинам было не до смеха...

Это примеры из истории. Но почти каждый человек, если подумает, может найти нечто подобное и в своем жизненном опыте. Если то, что происходит вокруг человека, идет вразрез с его привычными представлениями, иногда возникает желание переделать реальность, вернуть все к старому. Пример: ребенок уже вырос (реальность изменилась), а родители продолжают считать его маленьким (представления остались старыми), не дают ему самостоятельности, опекают по мелочам и т. п. Результат – конфликт в семье. Ну что, знакомая картина? Если это про тебя, то хотелось бы, чтобы ты понимал, что родители в этой ситуации все равно действуют из наилучших побуждений, ими движет любовь к тебе! Просто в силу многолетней привычки им стало трудно проявлять гибкость, ты ведь действительно очень долго был маленьким и несамостоятельным. Большинству родителей и детей хватает мудрости, чтобы без потерь выйти из этой ситуации. Но бывает, увы, что такой конфликт тянется много лет.

А как ты думаешь, сможешь ли ты хорошо приспособиться в жизни и быть успешным человеком, если будешь жить в плену неадекватных или устаревших представлений? **Хочешь достигнуть успеха – смотри на то, что реально есть вокруг, а не на то, что должно быть с твоей точки зрения.** Успешные люди открыты к новому жизненному опыту, они не боятся пробовать новое, готовы при необходимости поменять что-либо вокруг себя или в самих себе.

Существуют и такие саморазрушительные варианты жизненного опыта, которые сами по себе хороши, вот только воспринять их человеку в большинстве случаев уже не удастся, так как они его уничтожают. Прыжки вниз с двадцатого этажа – испытаешь незабываемое ощущение свободного полета. Только вспоминать об этом ощущении будет уже некому... Ну, это пример из области психиатрии, здоровый человек прыгать из окна с целью получить кайф от полета не станет. Но есть и более мягкие формы такого саморазрушения. Например, гонки по городским улицам на мотоциклах. Если человек настолько увлекается этим процессом, что перестает соблюдать правила дорожного движения, теряет здравый смысл и

осторожность, авария с тяжелыми последствиями становится лишь делом времени. Кстати, ты знаешь, что врезаться в неподвижный объект на мотоцикле на скорости 60 км/ч — это то же самое, что упасть с пятого этажа, а 90 км/ч — с двадцатого?

Употребление наркотиков — это точно такой же свободный полет, только растянутый во времени на несколько лет. На какой-то стадии он приносит кайф, потом — страдание, а потом полет неожиданно и жестоко прерывается смертью. Это неизбежный исход. Но и до того наркотики настолько сильно меняют личность человека, что воспринимать кайф, по большому счету, уже некому — ведь этот опыт достается не тому человеку, который жил до болезни, а зомби, который уже не может существовать без очередной «дозы». Впрочем, ты вряд ли нашел в этих фразах что-то новое для себя, о разрушительном действии наркотиков и так всем известно. Так почему некоторые люди все же начинают их употреблять? Чтобы заполнить пустоту жизни, от которой они не умеют уйти другими способами. По собственной глупости, за компанию. Потому что кому-то выгодно, чтобы появлялись новые наркоманы (это очень доходный вид криминального бизнеса). Да и мало ли почему еще? Результат от этого не меняется.

Впрочем, мы надеемся, что последние два абзаца не имеют лично к тебе никакого отношения. Не будем больше о грустном. В любом случае, сразу ты не станешь человеком, умудренным опытом, это приходит только со временем. К некоторым людям приходит, а к некоторым — нет. Вот несколько рекомендаций, как сделать, чтобы к тебе эта сила приходила.

- ♦ По возможности, сделай свою жизнь более разнообразной, насыщенной событиями.

- ♦ Когда перед тобой стоит выбор о том, что делать, как распорядиться своим временем и силами — выбирай то, что принесет тебе новый опыт и будет больше способствовать твоему развитию.

- ♦ Максимально полно осмысливай происходящие в твоей жизни события. Опытный человек — это не тот, у которого много чего в жизни было, а тот, кто сделал из этого адекватные выводы и стал в результате мудрее.

- ♦ Если с тобой происходят отрицательные события, старайся найти в них хоть что-нибудь полезное для себя. В любом, даже самом отрицательном событии всегда удастся найти пользу хотя бы в том, что ты можешь научиться больше в такие события не попадать.

- ♦ Когда видишь что-то, не укладывающееся в твои представления о том, как должны жить люди, не отбрасывай это сразу же как глупость, аморальность, извращение и т. п. Постарайся хотя бы понять, чем руководствуются люди, живущие таким образом, совершающие неприемлемые

с твоей точки зрения поступки. Выбор, принимать ли их жизненную позицию, все равно останется за тобой. Только пусть это будет осмысленный выбор, а не слепое следование стереотипам.

♦ Не стесняйся пользоваться чужим жизненным опытом. Известно, что на ошибках учатся. Вот **только дурак учится только на своих ошибках, а умный – еще и на чужих**. В отличие от силы воли или тела, силу опыта можно заимствовать у других людей.

Беседа 7

О силе воли и о лени-матушке



Когда после Бородинского сражения 1812 года наполеоновский маршал Мюрат укорял своих подчиненных в недостаточной энергичности кавалерийских атак, один из генералов ответил ему: «Во всем виноваты лошади – они недостаточно патриотичны. Наши солдаты воюют блестяще, если у них нет даже хлеба, но лошади без сена не трогаются с места».

В этой фразе отразилось одно из основных отличий поведения человека от поведения животных – наличие воли. **Воля – это способность сознательно ставить цели и идти к ним, преодолевая возникающие трудности.** У кого эта способность развита хорошо, у того есть сила воли. А кто не умеет ставить для себя цели или пасует перед любыми трудностями, тот человек слабый, безвольный. Такие мужчины редко достигают успехов в жизни, да и у девушек они симпатией не пользуются.

На первый взгляд может показаться, что словом «воля» в разговорном языке обозначаются совершенно разные вещи. Это слово может обозначать:

- ♦ **свободу** («*выйти из вражеского плена на волю*»);
- ♦ **желание** («*волю первую твою я исполню как свою*», как говорил мудрецу царь в «Золотом петушке»);
- ♦ сознательный **выбор** («*граждане России проявили свою волю на выборах Президента*»);
- ♦ **настойчивость** («*боксер получил тяжелый удар, но проявил волю и продолжил схватку*»).

Если же присмотреться внимательнее, то нетрудно обнаружить, что все эти определения, по существу, говорят об одном и том же. Ведь человек может чувствовать себя свободным только тогда, когда сам четко выбирает, какой поступок он хочет или не хочет совершить, и проявляет настойчивость в достижении этого. Такого человека и называют «волевым». Иначе он – безвольная игрушка в руках внешних обстоятельств.

На человека всегда действует много разных внешних и внутренних сил, которые побуждают его делать или не делать что-либо (в психологии это называется «**мотивы**»). Что это за силы? Желания и потребности самого человека. Пример окружающих или их требования. Привычки. Да

мало ли что еще... Так вот, некоторые мотивы, будучи реализованными, дают человеку какой-то «выигрыш» очень быстро, непосредственно в тот момент, как он их реализует. Как правило, этот «выигрыш» — положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес. Хочу мороженого — съел — получил удовольствие. Не хочу делать домашнее задание — прекратил его выполнять, лег на диван — приятно стало. Многие из того, что непосредственно в момент выполнения приносит радость, может привести и к неприятностям, но — позже, через какое-то время. Сегодня съел много мороженого, получил радость — завтра заболело горло, гулять нельзя, одно расстройство. Сегодня вместо выполнения домашнего задания приятно полежал на диване — на следующем уроке вышел к доске неподготовленным и чувствовал себя полным идиотом, стоя столбом перед всем классом. Не позавидуешь...

Есть и другие мотивы, реализация которых дает человеку более существенный «выигрыш», но не столь быстро, а в длительной перспективе. Важно уметь разглядеть эту перспективу. Каждый день выполняю домашние задания — становлюсь умнее и образованнее — смогу продолжить свое образование в престижном университете — получу интересную профессию, стану уважаемым и материально обеспеченным человеком. Занимаюсь спортом — буду чувствовать себя сильным и здоровым, смогу добиться победы в соревнованиях и т. д. Знаешь, какой колоссальный объем «черновой» тренировочной работы приходится выполнять спортсменам ради достижения выдающегося результата? Сама по себе эта работа часто неинтересна, и выполнять ее приходится заставляя себя на фоне сильной усталости (а иначе тренировочного эффекта не будет). Как ты думаешь, смог бы спортсмен победить, если бы руководствовался не желанием достигнуть высоких результатов в будущем, а желанием отдохнуть сразу же, как только почувствовал усталость? Вот тут-то сила воли и нужна в полной мере! Цель поставлена, и ее достижение требует жертв. В спорте это проявляется особенно ярко, но ведь и в других областях жизни происходит принципиально то же самое. Чтобы достигнуть успеха, требуется руководствоваться дальней целью, и подчас приходится игнорироватьсиюминутно возникающие желания.

Такие мотивы, которые действуют в долгосрочной перспективе, не возникают на пустом месте. Чтобы они сформировались, нужно поставить для себя цели на будущее и определить ведущие к их достижению шаги, которые можно совершить уже сейчас. Пока целей нет, силу воли не к чему будет прикладывать. **Если сам не знаешь, куда ты хочешь идти, ни один ветер не будет тебе попутным.** Другой вопрос, что если те цели, которые ты поставил, совершенно не соответствуют твоим способностям, то никакое упорство не приведет к серьезному успеху. Говоря

языком спорта, человек ростом 150 см никогда не станет чемпионом мира по прыжкам в высоту, какие бы чудеса воли он не проявил в тренировках. Хотя хорошо и красиво прыгать все равно научится.

Воля не только позволяет человеку преодолевать препятствия, но и сама развивается в процессе их преодоления. Как говорил великий физиолог, первый в России лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов, «тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия». Правда, тут есть одна ловушка. Дело в том, что для человека, у которого хорошо развита воля или который хочет ее развить, преодоление препятствий иногда превращается в самоцель. Такое важное волевое качество, как **упорство**, становится бесполезным **упрямством**. Человеку уже не важно, что будет в результате его действий, он начинает получать удовольствие от самого процесса преодоления трудностей. **Если видишь перед собой препятствие, из этого еще не следует, что его надо преодолевать.** Иначе воля имеет все шансы превратиться в самодурство.

Допустим, родители строго запрещают своему сыну курить, следят чтобы от него не пахло табаком и т. п. Это вполне естественное поведение – какой же нормальный родитель хочет, чтобы его ребенок отравлял себя и окружающих? Вот только при определенном характере подростка эффект может оказаться прямо противоположным. Желание покурить только усилится. Например, чтобы доказать таким путем свою самостоятельность и независимость. Может быть, тот, кто так поступает, думает, что развивает таким путем свою волю и «закаляет» характер? Не хочу никого обидеть, но такой подросток – просто лично незрелый человек, который очень хочет самоутвердиться, но не умеет сделать это другими способами. Так что если вдруг и у тебя возникнет желание сделать что-то вопреки запрещению, просто из принципа, то помни о том, что **запретный плод сладок. Особенно для дураков.**

Вообще-то, когда у человека все благополучно, у него не возникает нужды слишком часто преодолевать трудности, эксплуатируя свою силу воли. **Большинство желаний успешного человека естественным путем совпадают с тем, что ему нужно делать.** Как говорит известный российский психотерапевт М. Е. Литвак, счастье заключается в том, чтобы «Хочу», «Могу» и «Надо» имели одно и то же содержание. А не в том, чтобы заставлять себя делать то, что надо, вопреки «Не хочу» и «Не могу». Или делать то, что хочешь, понимая, что это не то, что надо, и испытывать вину по этому поводу. Вообще, если человек вынужден часто заставлять себя делать то, что ему не хочется, это говорит не столько о силе его воли, сколько о том, что этот человек занимается не своим делом.

Если же человек вынужден добиваться какой-то цели, все время преодолевая трудности и эксплуатируя силу воли на полную катушку, это

напоминает езду на машине, у которой заклинило одно из колес. Если очень постараться, доехать можно, вот только топлива (своих сил) потратишь слишком много и двигатель рискуешь сжечь (здоровья лишиться). Чаше всего такая ситуация возникает тогда, когда цель исходно поставлена недостижимая. Или когда человек занимается совершенно не тем, к чему у него есть способности. Умному же человеку, нашедшему занятия в соответствии со своими способностями, **нужна не столько сильная, сколько «умелая» воля – способность добиваться результатов быстро, эффективно и без лишней затраты сил.**

Не так давно ученые выяснили, что сила воли обладает таким же свойством, как и физическая сила. Человек в каждый момент располагает определенным ее количеством, которое может потратить по своему усмотрению. Если же этот запас уже истрачен – на преодоление новых трудностей ее не хватает. Чтобы убедиться в этом, проводили такой эксперимент: давали голодным людям решать сложные математические задачи. В одной из групп на виду стояли шоколадные конфеты и аппетитные пирожные, но есть их было запрещено. Чтобы выполнить этот запрет, требовалось проявить силу воли. В другой группе люди были столь же голодными, но на виду у них стояла только редька, которая не вызывала особого аппетита, хоть и была в принципе съедобна. Тут никакой силы воли для борьбы с желанием полакомиться не требовалось.

Так вот, в той группе, где требовалось проявлять силу воли для отказа от конфет и пирожных, люди проявляли в два раза меньше настойчивости в решении задач. Вся сила воли ушла на борьбу с желанием полакомиться, и на решение математических задач ее уже не хватило! И поэтому: **не трать силу воли на всякую ерунду. А то на серьезные дела ее не хватит.** Неоправданные с медицинской точки зрения самоограничения в приеме пищи или, скажем, «закаливание» путем погружения без предварительной подготовки в ледяную воду – способы развития воли не только неэффективные, но и небезопасные.

Говоря о силе воли, нельзя не упомянуть и **лень** – состояние, которое обычно рассматривают как следствие ее недостатка. Это состояние знакомо практически каждому человеку. Непосредственно в тот момент, когда человек бездельничает, находясь под влиянием лени, он может чувствовать себя вполне комфортно. Расплата наступает позже – такого человека преследуют неудачи, невозможность достигнуть желаемого и стать успешным, возникает обида на свою судьбу.

Про лень говорить не так-то просто, потому что это состояние имеет ярко выраженную отрицательную моральную оценку: лентяй – это плохо. А ведь часто это сигнал о том, что человек нуждается в отдыхе или требуется более рационально организовать работу, не тратя попусту силы. Не

зря же в народе ласково говорят «Лень-матушка»! Увы, часто получается и так, что словом «лень» неодобрительно называют все подряд ситуации, когда человек не делает чего-либо, что он должен делать с точки зрения окружающих. А как же выглядит «настоящая» лень? У нее три основных признака:

1. Человек принимает для себя необходимость сделать что-либо и **имеет намерение** сделать это.

2. Человек физически **в состоянии** сделать то, что намерен.

3. И при этом он **ничего не делает**.

Чтобы иметь возможность выйти из этого состояния, важно понять его причины. Ведь в любом лечении первое дело — правильный диагноз. Итак, что же это могут быть за причины?

Причина первая — **отсутствие желания**, низкий уровень мотивации. Человек НЕ ХОЧЕТ ни на что активизироваться. У него не возникает позыва на действие, потому что в его поле зрения не оказывается подходящего ему дела, интересного и приносящего удовлетворение. Чаще всего так происходит из-за того, что в раннем детстве этот человек мало радовался, а много был обязан. Человек выходит из такого состояния, когда находит дела, выполнять которые он не обязан, а хочет, и рад за них взяться. Только не пойми примитивно, речь идет о радости именно какой-нибудь деятельности (работе), а не о той радости, чтобы пойти напиться. Радость от «напиться» — это заслуга не выпивающего, а напитка. А настоящую радость человек заслуживает только сам, своими собственными силами.

Причина вторая — **отсутствие сил**, низкая энергетическая обеспеченность. Человек в принципе ХОТЕЛ БЫ, А НЕ МОЖЕТ. Это может быть связано с физическим нездоровьем человека, и таким образом его организм сигнализирует о неполадках. Такое состояние чаще и называют не ленью, а слабостью. В этом случае надо обследоваться и лечиться. Кстати, болезненная слабость отличается от лени тем, что для испытывающего ее человека в принципе это не характерно, и при хорошем самочувствии он активен. Есть категория людей, которые так любят лениться (быть праздными), что специально «косят» под болезнь, чтоб от них отстали. И близкие от них отстают и даже всячески жалеют и убажывают. Знаешь, чем это обычно заканчивается? Реальной болезнью. Наши желания имеют свойство сбываться. Ох, следи за своими желаниями!



Отсутствие энергии может объясняться не только болезненным физическим состоянием организма, но и психической истощенностью. Например, человек все свои силы тратит на внутреннюю борьбу, на пустые переживания. Этакий Гамлет местного значения: «быть или не быть». Чрезмерно высокий накал переживаний засасывает энергию подобно тому, как пылесос в надоевшей рекламе засасывал смерч, и направляет ее чаще на разрушение своего же собственного здоровья (образно говоря, выбирает «не быть»). Но может направить и на развитие своей личности, задать импульс к действию. Это в том случае, если выбирается «быть».

Причина третья — **отсутствие целей**. Бывает так, что человек томится желаниями, и силы у него есть. Но он никак не может решиться на движение, потому не знает, куда идти. **ХОЧЕТ И МОЖЕТ, НО НЕ ПОНИМАЕТ ЧЕГО**. В этом случае его тоже может одолеть лень. Такая недолгая лень обычно полезна — в этот период человек размышляет и ищет для себя достойную цель, даже если внешне это выглядит как безделье. А вот если он не озадачен проблемой поиска, а действует по принципу «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало», то имеет шанс нажать себе столько неприятностей, что скоро не захочет ничего.

Причина четвертая — **нереальная, иллюзорная цель**. Человек только мечтает, фантазирует, строит планы. Но он их не реализовывает, потому что **ЦЕЛЬ ЗАВЕДОМО НЕДОСТИЖИМА**. Например, очень бы неплохо получить миллиард долларов в наследство от какого-нибудь шейха. Или вместе с принцем Уэльским совершить туристическое путешествие на Международную космическую станцию. Самое замечательное в том, что и делать для этого ничего не надо — просто лежи и мечтай.

Причина пятая — **иллюзорность действий**, проблема перехода от намерения к реальному поведению. Человек может что-то вполне реальное для себя напланировать. Выучить японский язык, например, или отремонтировать свою комнату. Все, что угодно. Но при этом планы остаются только планами, потому что человек **НЕ УМЕЕТ ТРУДИТЬСЯ**. Лежа на диване, он бы горы своротил. А вот, если встанет и возьмет в руки лопату, то тут же ее положит на место и... опять ляжет. Это чаще всего бывает оттого, что все и всегда решали и делали за него другие. Слишком долго «кормили с ложечки», не давали самому завершить ни одного дела, боясь, что сделает не так, как следует. Как же быть в такой ситуации? Понять, что научиться трудиться никогда не поздно. Полный вперед!

Есть некоторые состояния, под которые лень неплохо маскируется:

Слишком высокая занятость, и, как следствие, **«отсутствие времени» на наиболее нужные дела**. Когда человеку нужно браться за что-то серьезное и требующее волевого усилия (скажем, за подготовку к экзамену), он сразу же находит для себя много текущих дел (например, вдруг затева-

ет генеральную уборку в квартире). В результате до того, что исходно требовалось, просто «руки не доходят».

Неадекватно **завышенный уровень притязаний**. Ленивый выбирает для себя дела слишком сложные, которые ему явно не по плечу, а в результате опять же не делает ничего. Такой человек похож на безработного, который сразу требует для себя зарплату минимум 1000 У. Е., а его уровень профессионализма не позволяет рассчитывать на такую сумму. В результате он не находит вообще никакой работы и продолжает вести паразитический образ жизни. И, главное, ему не в чем себя обвинить – он же честно ищет работу, просто условия не подходят!

Если нечто подобное происходит с тобой – знай, это лень в чистом виде, просто она немножко замаскировалась. В то же время, есть несколько состояний, которые внешне похожи на лень, однако по сути ей не являются:

Сознательный выбор не делать что-либо, поскольку человек считает для себя это действие лишненным смысла: «А зачем мне литературу изучать, если я буду работать программистом»? Конечно, это не самое умное утверждение, однако лень тут не при чем. Человек действительно не видит смысла в требуемых от него действиях, а совершать их только потому, что кто-то этого требует, не желает. Тот же молодой человек может жадно, без малейшего намека на лень усваивать все знания, касающиеся его предполагаемой профессии.

Усталость. Представь себе, что ты всю ночь танцевал на дискотеке. А утром нужно идти в школу, и вот на первом же уроке тебя начинают «грузить» тригонометрическими уравнениями. Как ты думаешь, сможешь ли ты хорошо разобраться в них после бурной и бессонной ночи?

Страх, мешающий приступить к активным действиям. Это про такие состояния обычно говорят: «И хочется, и колется».

А что же делать в перечисленных ситуациях? Если дело в усталости – отдохни, а уж потом берись за что-то новое, толку от этого будет больше, чем если волевым усилием заставлять себя работать «через не могу». Если дело в страхе – это поправимо (подробнее про преодоление страхов рассказывается в беседе № 10).

А как же быть с сознательным выбором не делать что-либо? Можно, конечно, рассказать о том, что мы живем все-таки в обществе и обязаны подчиняться некоторым его требованиям. Или, когда речь идет об обучении – о том, что взрослые люди все-таки не совсем глупцы и если они учат подрастающее поколение на вполне определенном материале – в этом есть какой-то смысл. Или о том, что достигают значительного успеха обычно только те, кто относится к работе с энтузиазмом. Только не всех это убеждает, и некоторые люди на всю жизнь принимают такую позицию: если чего-то можно не делать, значит – делать этого не буду. Это

позиция бездельника, и успеха такие люди обычно не достигают. Что ж, это их собственный жизненный выбор.

Как и любую другую силу, силу воли можно тренировать. Вот несколько рекомендаций о том, как это делать.

Составляй планы того, что ты решил сделать. Пусть сначала это будут планы хотя бы на небольшой срок – скажем, всего на один день. Полезно записывать эти планы на бумагу. Коль скоро план для самого себя уже составлен, выполнить его – твое дело чести. Пока ты сам не знаешь, что именно хочешь сделать – никакая сила воли не поможет, ведь ее просто не к чему будет прикладывать.

Расскажи о своих планах близким друзьям, если ты не уверен в своих силах и хочешь получить дополнительный стимул сделать задуманное. Тогда уж точно придется выполнить планы, ведь ты же не захочешь выглядеть в глазах друзей болтуном, не отвечающим за свои слова!

Разбей достижение цели на конкретные этапы, когда хочешь достигнуть чего-то большого и серьезного. Большие дела не делаются в один миг, путь к серьезному успеху лежит через конкретные и легко достижимые шаги. Хочешь стать отличником, хотя пока что учишься так себе? Что ж, похвально. Вот только сразу это не произойдет. Сначала подготовься как следует к конкретной контрольной. Потом – к следующей. Так, глядишь, и дело пойдет.

Определи приоритеты в делах, которыми ты занимаешься. Выдели то, что важнее, с этого и начинай. Помни о том, что лучше взяться за одно дело, доделать его и перейти к следующему, чем начать делать сразу 5-6 разных дел и не закончить ни одного. Кстати, иногда лентяи нарочно берутся сразу за слишком много дел, чтобы этим оправдать то, что в итоге не будет сделано ничего.

Избегай самооправданий, они не приносят никакой пользы. Если ты наметил что-то и не сделал – думай не о том, почему так произошло и какие силы препятствовали достижению задуманного, а о том, когда и как это будет выполнено.

Относись к выполняемой работе как к тренировке, даже если она сама по себе для тебя не интересна. Коль скоро берешься за какое-нибудь дело – выполняй его с полной отдачей сил. Честнее вообще не браться за что-то, чем создавать видимость работы, халтурить и дурить голову себе и окружающим.

Учись отдыхать! Крайне трудно заставить себя делать что бы то ни было, если истощены физиологические резервы твоего организма. Ты сделаешь работу качественнее, если потратишь на нее 2 часа с десятиминутным отдыхом посередине, чем если проявишь силу воли и просидишь три часа подряд, не вставая.

Беседа 8

О тренировке разума



В наше время уметь хорошо использовать свой разум куда важнее, чем, скажем, быть способным поднять шкаф или бегать наперегонки с лошадью. А еще при проблемах с разумом никакая другая сила человеку не поможет, а наоборот, может пойти во вред — вспомни известную поговорку про дурака, который расшибет себе лоб, если его заставить молиться. В этой главе речь пойдет о вещах весьма прагматичных: о нашем внимании, памяти и способностях решать различные задачи с опорой на мышление.

Зачем, спросишь ты, разве про это и так недостаточно говорят в школе? Быть может, довольно многие вещи, изучаемые там, кажутся тебе несколько оторванными от реальной жизни, бесполезными для тебя лично. Ну зачем, в самом деле, может понадобиться решать тригонометрические уравнения человеку, если он не собирается получать профессию, связанную с математикой? Или рассчитывать параметры электрических цепей тому, кто не планирует становиться электротехником. Или знать точное количество ног у ракообразных, паукообразных и насекомых.

Так вот, все это — тренировка твоего ума! Увы, человечество еще не придумало более эффективного способа такой тренировки, чем изучение основ некоторых наук. На первом месте по этому потенциалу находятся математика и физика. Кроме того, обучение повышает общий уровень культуры человека, выступает одним из средств передачи чужого жизненного опыта. Этот потенциал более ярко выражен у гуманитарных дисциплин, таких как литература и история.

В истории были примеры, когда школьников пытались учить только тому, что имеет непосредственное отношение к их жизни и будущей работе. Например, в нашей стране много таких экспериментов было в 20-е годы прошлого века. Ни к чему хорошему это не приводило, молодежь в результате начинала стремительно тупеть. Даже если получаемые в школе знания не находят применения непосредственно в жизни, их получение развивает твой интеллект. Это гораздо важнее, чем получаемые тобой знания сами по себе. «Ходячие энциклопедии» ныне не в моде, компьютер-ноутбук в качестве справочника все равно эффективнее.

Наверно, тебе интересно знать, что же происходит с разумом в твоём возрасте. Основных характеристик его развития две:

Во-первых, **в подростковом возрасте впервые появляются способности к абстрактному мышлению**. Ты становишься способен понимать такие явления, которые нельзя непосредственно воспринять органами чувств, представить в виде конкретного и однозначного образа. Что такое, например, добро и зло, справедливость, правда, совесть или любовь? Для довольно многих подростков свойственны размышления на подобные темы, иногда молодые люди даже строят для себя целые философские концепции, объясняющие окружающий мир. Такие люди иногда испытывают интерес к различным мистическим учениям, в результате нередко попадают в разного рода секты. Хотя чаще подростков все же интересуют более практические вопросы, имеющие непосредственное отношение к их жизни.

Во-вторых, **подросток становится способен осмысливать не только окружающий мир, но и собственные психические процессы**. В том числе и размышлять по поводу своего собственного мышления и того, как ты познаешь мир (в науке это называется красивым словом «метапознание»). Этой способностью можно пользоваться: если ты будешь лучше понимать, по каким закономерностям твой мозг обрабатывает информацию, то сможешь пользоваться разумом более эффективно. Это как своеобразная «инструкция по применению» твоих мозгов. Попробуем дать несколько таких инструкций. Начнем с того, как устроено наше внимание – ведь пока оно не сконцентрировано, память или мышление эффективно работать не будут.

А зачем это мне нужно? – спросишь ты. Во-первых: рассеянные и забывчивые люди не в почёте. Кому ж будет приятно общаться с тобой, если ты станешь все время отвлекаться, не сможешь удерживать нить разговора и будешь забывать о собственных обещаниях? Во-вторых: став более внимательным, ты сможешь быстрее справляться с учебой и, как следствие, у тебя будет больше времени и сил для отдыха и развлечений!

Внимание

«Будь внимателен!» Наверно, тебе эти призывы взрослых изрядно надоели... А что они, собственно говоря, означают? **Внимание – это сосредоточенность сознания на определенном объекте, готовность к его наиболее четкому восприятию**. Это своеобразный «внутренний прожектор», высекающий то, что в данный момент че-



ловек воспринимает, над чем размышляет. Это может быть не только что-то во внешнем мире, но и то, что происходит в теле человека (например, ощущения от работающих мышц) или в его сознании (воспоминание, какая-нибудь мысль и т. д.). Хорошее внимание характеризуется глубокой **концентрацией** на одном объекте в течение длительного времени, а также способностью при необходимости быстро **переключаться** на что-то другое и **распределяться** между несколькими объектами. Некоторые объекты вызывают твоё внимание непроизвольно, к другим ты способен привлечь его своим усилием. Вот несколько принципов, по которым работает наш «внутренний прожектор».

Внимание всегда направлено на что-то конкретно, невозможно сосредоточиться на всем сразу. Прожектором с узким лучом невозможно осветить сразу все вокруг, он выхватывает из темноты лишь некоторые объекты. Если один объект находится в поле твоего внимания, все остальное временно отходит на второй план. Когда водитель, управляя автомобилем, одновременно разговаривает по сотовому телефону, за дорогой он почти не следит и вероятность аварии возрастает. А если в этот момент улицу будешь переходить ты, тоже разговаривая по сотовому телефону и не смотря на дорогу? В такой ситуации спасти тебя сможет только чудо.

Внимание более устойчиво, когда вокруг меньше отвлекающих факторов. Хочешь сконцентрироваться на чем-то – сделай так, чтобы другое тебя в это время не отвлекало. Неудивительно, что многие школьники хронически не успевают сделать домашние задания, если параллельно с этим процессом у них громко включена музыка или телевизор, каждые несколько минут звонит телефон, под ногами мяукает кот, а на столе стоит миска с чипсами, которые они время от времени поедают. Чтобы в таких условиях работать быстро и безошибочно, нужны просто феноменальные способности не только к концентрации, но и к переключению внимания.

Одновременно делать несколько дел большинство людей не могут. Если возникает такая ситуация, в которой человек все-таки делает одновременно несколько дел, у него просто происходит быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Естественно, при этом любая деятельность замедляется, допускается больше ошибок и быстрее наступает усталость.

При глубокой концентрации внимания на своем сознании человек хуже замечает, что происходит вокруг. Знаменитый Рассеянный с улицы Бассейной не обязательно страдал психическим заболеванием. Возможно, в тот момент, когда он на ходу надевал вместо шапки сковороду, он просто был очень глубоко сосредоточен на каких-то своих размышлениях. А может, он был ученым и в этот момент думал над важнейшим

открытием? Если б он отвлекался на такие мелочи, как собственная шапка, сделать открытие не удалось бы. Такие приступы рассеянности часто бывают у талантливых людей, по-настоящему увлеченных своей работой. Может быть, среди твоих одноклассников тоже есть ребята, которые периодически чем-то «загружаются» настолько глубоко, что не сразу реагируют, когда к ним обратишься? Это не значит, что у них «не все дома». Просто у этих ребят происходит очень глубокая концентрация внимания, и быстро переключиться на другой объект им довольно сложно.

Если вокруг человека появляется что-то новое, то это непроизвольно притягивает внимание. Простой пример: сидят ребята в классе, учитель рассказывает нечто интересное и все его внимательно слушают. И вдруг сзади открывается дверь. Можно держать пари, что не меньше половины учеников хотя бы ненадолго обернутся к этой двери, каким бы увлекательным ни был учительский рассказ. Казалось бы, что может привлечь в этой двери? Вряд ли там появится что-то более интересное, чем заспанная физиономия опоздавшего одноклассника или, в крайнем случае, высматривающего прогульщиков завуча. Притягательность этого объекта в его новизне, а учительский голос как звучал, так и будет звучать. Очень трудно удерживать внимание длительное время на одном и том же объекте, долго совершать абсолютно одинаковые действия. Поэтому лучше чередовать разные виды работы. Засиделся над домашним заданием – лучшим отдыхом будет движение. Набегался – можно классно отдохнуть за письменным столом.

Внимание непроизвольно привлекается к движущимся объектам. Знаешь выражение «ворон считать»? Некоторые школьники и студенты именно этим и занимаются на уроках, в буквальном смысле. Казалось бы, чего интересного в рассматривании птиц за окном? Однако внимание иногда привлекается к ним непроизвольно – как раз потому, что они движутся, а в классе все остается на своих местах.

А как же быть, если требуется сконцентрироваться на неподвижном объекте, например на книге? Только не надо двигать книгу вверх-вниз по столу – это не поможет, только зрение будешь портить. Следует поступить проще – разместиться таким образом, чтобы в это время в поле зрения не попадали подвижные объекты (в том числе и движущиеся изображения на экране телевизора или компьютера), иначе внимание неизбежно «перетянется» на них.

Внимание снижается на фоне усталости. Это вполне естественно. Когда человек устал, какое-то время внимание еще можно поддерживать волевым усилием, но потом оно неизбежно рассеивается. Это одна из тех ситуаций, где более эффективно вовремя отдохнуть или заняться чем-то другим, чем эксплуатировать свою силу воли.

Существует сильная связь между вниманием и умением управлять своими движениями. Чем меньше посторонних движений ты будешь совершать, тем легче поддерживать концентрацию внимания. Так что если хочешь сконцентрироваться на какой-то работе и не отвлекаться – сядь в удобную позу и прекрати делать лишние движения. А вот когда делаешь короткую паузу для отдыха – как раз нужно подвигаться, чтобы произошло временное переключение внимания. Не обязательно это должна быть зарядка (у многих ребят еще с детства формируется стойкое предубеждение против «физкультминуток»), достаточно просто погулять по помещению.

Человек, который хорошо умеет управлять своим вниманием, при прочих равных оказывается сильнее, чем тот, кто этого делать не умеет. Это дает возможность быстро сориентироваться в любой ситуации, выделять главное, выполнять любую деятельность быстрее и эффективнее конкурентов. А если ты вдруг окажешься в критической, экстремальной ситуации (серьезная драка, пожар, дорожная авария и т. п.), твоя способность быстро сконцентрировать внимание на способах решения проблемы или выхода из нее, а не на своих эмоциях, может спасти тебе жизнь. Так что тренируй свое внимание, в жизни пригодится!

Память

Помнишь знаменитого волшебника Чаруальда из книги о Гарри Поттере? Он был самозванцем и на самом деле никакой сильной магией не владел, за исключением одного заклятия. Это было заклятие забвения. По мере надобности он применял его к своим более удачливым коллегам, и те в результате забывали все, что с ними происходило. Они становились беспомощны как новорожденные дети, и Чаруальд без всякого труда приписывал себе все их подвиги. Не будь у людей способности помнить то, что с ними происходило, они не могли бы ровным счетом ничему научиться и были бы абсолютно беспомощны. При некоторых заболеваниях головного мозга так и происходит. Но в подавляющем большинстве случаев забывчивость связана не с заболеваниями, а с тем, что человек просто не умеет управлять своей памятью.

Вот несколько закономерностей, по которым работает наша память. Они помогут тебе запоминать нужную информацию более быстро и прочно.



Осмысленная информация запоминается гораздо быстрее и удерживается в памяти лучше, чем заученная механически. Если хочешь, проведи небольшой эксперимент – выучи наизусть маленький текст, включающий 30 слов. Засеки время, которое тебе понадобилось, чтобы его выучить. А потом составь список из 30 слов, взятых случайным образом и не связанных между собой логически, и запомни их. Тоже засеки время. Скорее всего, во втором случае времени понадобится в несколько раз больше, хотя количество запоминаемых слов было в обоих случаях одинаковым. Почему? Потому что когда ты учил текст, слова были логически связаны между собой, а когда учил слова по отдельности, этой связи не было и тебе приходилось зубрить. Зубрежка – не лучший способ запоминания, куда более эффективно максимально полно осмысливать запоминаемый материал.

Человек лучше запоминает то, что связано с его собственным жизненным опытом. И это вполне естественно: ведь то, что человек рассматривает как имеющее отношение к собственной жизни, вызовет эмоциональный отклик и будет использоваться в дальнейшем. Так что даже если информация, которую предстоит запоминать, непосредственно не может быть использована тобой в жизни, постарайся найти какие-нибудь параллели со своим жизненным опытом. Помню, когда я изучал в школе физику, то никак не мог запомнить схемы оптических приборов, находил это ненужным и непонятным. А потом я увлекся фотографией и задумался над тем, как устроены объективы и почему в некоторых режимах съемки они дают искажения. Как только я представил не абстрактные «рефракторы с собирающими и рассеивающими линзами», а используемые мной фотообъективы, приближающие и удаляющие изображения, их устройство запомнилось очень легко.

Быстрее и прочнее запоминается та информация, которую человек использует в своей деятельности. Нужно тебе запомнить какую-нибудь формулу – эффективнее решить пять простеньких примеров с ее использованием, чем пять раз записать по памяти саму эту формулу. Запоминаешь иностранные слова – не повторяй как попугай список с ними, а составь несколько предложений с этими словами, придумай и проговори вслух какой-нибудь диалог с их использованием и т. п. При этом ты не только используешь слова в разговорной деятельности, но и сделаешь их заучивание осмысленным процессом (что, как ты помнишь, тоже повышает эффективность запоминания).

До 80% информации забывается в течение суток после того, как она поступила в сознание человека. Хорошо осмысленная и эмоционально окрашенная информация «вылетает из головы» чуть медленнее, но все равно это неизбежный процесс. Противопоставить ему можно только повторение

(которое, как известно, мать учения, но враг творчества). Если ты узнал на уроке что-то новое, то проще и эффективнее повторить это в тот же день вечером, чем через две недели перед контрольной. Если ты повторяешь материал в тот же день – достаточно лишь быстро просмотреть его, и он закрепится в памяти. Потом, перед контрольной, ты просмотришь его еще раз, чтобы «освежить». Эти два повторения суммарно займут меньше твоего времени и дадут больший эффект, чем одно повторение перед контрольной. Ведь к тому времени ты забудешь почти все, и тебе придется не просто бегло повторить материал, а разбирать все сначала.

Эмоционально окрашенная информация запоминается гораздо лучше, чем безразличная для человека. При этом не суть важно, о каких именно эмоциях идет речь.

То, что вызвало у человека сильное раздражение или испугало его, запомнится не хуже, чем то, что вызвало бурную радость. Забудется же в первую очередь все то, что оставило человека равнодушным. А еще часто забывается то, что человек не хочет делать. Это называется вытеснением. Например, не хотелось идти к нулевому уроку – забыл (совершенно искренне!) завести будильник на час раньше обычного.

Эффективнее запоминается та информация, которая поступает сразу через несколько органов чувств. Если хочешь хорошо запомнить то, что слушаешь – записывай основные моменты из услышанного. Ведь при этом ты будешь воспринимать информацию не только через слух, а также через зрение (перед глазами будут твои записи!) и даже непосредственно через мышечные ощущения, возникающие при письме. Если хочешь запомнить то, что видишь – проговори про себя или расскажи кому-нибудь, что именно ты разглядел.

Лучше запоминается то, что находится в начале и в конце, чем то, что в середине («эффект ореола»). Начиная изучать что-либо, человек еще воспринимает информацию «на свежую голову», а когда подходит к концу – информация не перекрывается более новыми впечатлениями и остается «на поверхности» нашего сознания. Представь себе музыкальный концерт. После него легче всего вспомнить те песни, которые были исполнены первыми и последними. Исполнители прекрасно знают это и ставят основные хиты на конец концерта (то, что было в начале, тоже запомнится, но на этот момент слушатели еще недостаточно «разогреты»



эмоционально). Теперь понятно, когда нужно разбирать самые сложные для тебя вопросы при подготовке к контрольной или к экзамену? Правильно, нужно с них начать и разобраться в них «на свежую голову», а потом еще раз просмотреть их в конце.

Лучше всего хранится в памяти информация, связанная с незавершенными действиями. В психологии это явление носит название «эффект Зейгарник» по фамилии открывшей его женщины. Интересна история открытия этого эффекта – он был впервые замечен в ... ресторане! Зейгарник обратила внимание, что обслуживающий ее официант прекрасно помнил все заказанные блюда, пока обслуживание посетителей не было завершено, но сразу же забывал почти все, как только посетители уходили. Так и ты будешь помнить о работе до тех пор, пока она не доделана. Заверши дело – и оно уйдет из твоей головы.

Как ты думаешь, почему, говоря о внимании и памяти, мы все время упоминаем дела, учебу, работу? Да потому, что занятие, которое вызывает высокий интерес и увлеченность, не требует специальных усилий по поддержанию внимания и памяти! Это происходит естественным путем, практически без волевых усилий. Просто удивительно видеть, как самые «невнимательные» подростки порой ни разу не отрывают взгляд от футбольного поля на протяжении всей игры. Или фанаты какой-нибудь музыкальной группы прекрасно помнят наизусть сотни текстов песен своих кумиров, хотя не могут выучить ни одного стиха из школьной программы по литературе. Так разве у них «дырявая голова», как иногда говорят взрослые? Конечно, нет. Просто **внимание и память очень избирательны – они прекрасно работают в тех областях, которыми человек по-настоящему увлечен.** Там, где этой увлеченности нет, внимание и память тоже могут неплохо работать, однако это требует от человека дополнительных волевых усилий.

Мышление

Мышление – это наша внутренняя деятельность, связанная с логической обработкой информации. Оно дает нам возможность находить решения проблем и создавать новые знания, не содержащиеся в памяти в готовом виде. Ну, допустим, породить новые знания большинству людей требуется не очень часто. Куда чаще приходится искать решения конкретных проблем, которые перед тобой ставит жизнь. Как же происходит этот поиск? Тут есть два существенно различающихся способа мышления.

Мышление может быть направлено на поиск единственного правильного ответа. Если ты решаешь математический пример, то у него, в большинстве случаев, подразумевается единственный верный ответ, который тебе и предстоит найти. Разгадываешь кроссворд – в каждую ячейку под-

ходит лишь одно слово, задача твоего мышления – найти его и исключить все другие слова, близкие по смыслу или по звучанию. Это так называемое конвергентное («сходящееся») мышление – чем дальше ты продвигаешься в решении задачи, тем меньше возможных ответов остается. В конце концов остается один ответ, все остальные исключаются. Это как разгадывание слова в телеигре «Поле чудес»: чем больше букв открыто, тем меньше вариантов остается на выбор играющих.

Однако много ли ты можешь назвать реальных жизненных проблем, в решении которых подразумевается один и только один верный ответ? Большинство проблем, встающих перед людьми, принципиально допускает много возможных и по-своему правильных решений. Как ты думаешь, существует ли единственно правильный способ проведения следующих выходных? А есть ли какая-нибудь единственная профессия, которая непременно обеспечит тебе большие успехи, чем любая другая профессия? А ходит ли по земле твоя одна-единственная половинка, с которой и только с которой ты сможешь в будущем создать счастливую семью? Думаю, ты согласишься, если ответить на все эти вопросы отрицательно. И выходные можно провести по-разному, и получение какой бы то ни было профессии само по себе не гарантирует успех, и достойных кандидатов (кандидаток) на твою руку и сердце может оказаться несколько. Точно так же и в большинстве других проблем, которые ставит перед тобой жизнь, единственно правильного ответа нет и подразумевается возможность выбора.

Такие проблемы, когда ищется не единственно верный вариант, а наилучший из многих возможных, помогает решать дивергентное («расходящееся») мышление. Когда человек приступает к такому способу решения проблемы, он видит перед собой небольшое число возможных вариантов ее решения. Чем дальше он продвигается в мыслительном процессе, тем больше вариантов появляется в его поле зрения. Потом он оценивает эти варианты по различным признакам и выбирает из них наиболее подходящий. Например, именно так целесообразно подходить к проблеме выбора будущей профессии.



Беседа 9

Учимся преодолевать стресс

Стресс – это реакция на ситуацию, в которой человек испытывает перенапряжение. Такие ситуации бывают самые разные, соответственно, выделяют несколько видов стресса. Чаще всего встречаются такие виды:

- ♦ Эмоциональный стресс – связан с интенсивными переживаниями.
- ♦ Интеллектуальный стресс – вызывается необходимостью в ограниченное время запоминать и осмысливать большой объем сложной информации.

Стресс может быть связан с совершенно разными событиями. Однако реакция организма на него принципиально одинакова вне зависимости от того, чем именно он вызван. Не случайно другое название стресса – «общий адаптационный синдром», то есть комплекс приспособительных реакций организма к любым сложным условиям, в которых он оказывается. Первоначальная сущность этой реакции состоит в том, что организм перераспределяет энергетические ресурсы таким образом, чтобы подготовиться к физическому напряжению: борьбе или бегству. Учащается пульс, дыхание становится быстрым и прерывистым, увеличивается давление крови и происходит ее перераспределение от внутренних органов к мышцам, резко возрастает концентрация гормонов. Нашим далеким предкам, жившим в дикой природе, такая реакция была необходима для выживания. Этот механизм мы получили от них «в наследство».

Однако человек, живущий в цивилизованном обществе, уже не имеет возможности реагировать на возникающие сложности физической борьбой или бегством. Реакция «загоняется внутрь» и, не находя выхода, рано или поздно может привести к серьезным заболеваниям. Наверно, ты пока этого не замечаешь, но многие взрослые и, особенно, пожилые люди чувствуют это, в буквальном смысле, «на собственной шкуре». Понервничают – то голова начинает болеть, то сердце. Механизм такой боли – возрастание кровяного давления и спазм сосудов в этих органах. Рано или поздно это может привести к таким опаснейшим заболеваниям, как инфаркт или инсульт (кстати, от них гибнет в тысячи раз больше людей, чем от столь широко обсуждаемого СПИДа). Люди очень часто попадают в больницы с этими диагнозами непосредственно после того, как сильно

понервничают. Стрессы могут спровоцировать и множество других заболеваний – например, язву желудка или кишечника, бронхиальную астму, и даже привычную всем простуду. Давно подмечено, что ее возникновение связано не только с переохлаждением организма, но и с эмоциональными перегрузками.

В своем развитии любой стресс проходит три **фазы**:

1. Фаза тревоги. Это «боевая встряска» организма, мобилизация его энергетических ресурсов. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.

2. Фаза сопротивления. Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается долго и не сопровождается отдыхом – значит, организм работает «на износ». Рано или поздно наши силы подходят к концу, и тогда наступает...

3. Фаза истощения (дистресс). Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этой напастью еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы – это основательный отдых. Иначе будешь расплачиваться собственным здоровьем.

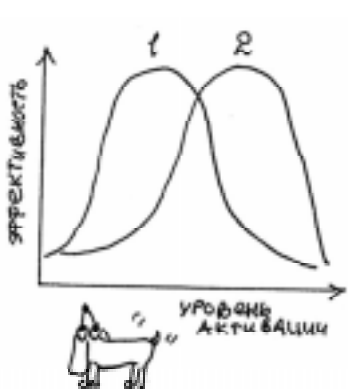
Наиболее сильный стресс вызывают неожиданные и неподконтрольные нашей воле события. Когда события можно предсказать и оказывать на них влияние – стресс уменьшается. А вообще-то, вызовет ли событие стресс, зависит не столько от самого по себе события, сколько от того, как мы его воспринимаем. Допустим, ты узнал о некотором событии, способном вызвать стресс. Ну, например, о том, что в конце учебного года тебе предстоит сдавать сложный экзамен. Как это событие может быть воспринято?

А. Угроза – событие, которое способно нанести ущерб, доставить неприятность. Экзамен можно провалить, в результате не поступить в институт, опозориться перед всеми знакомыми

Б. Вызов – событие, из которого при определенных усилиях, можно извлечь пользу. Как ты думаешь, какую пользу можно извлечь из экзамена? Например, на экзаменах прекрасно тренируется устойчивость к стрессам, а в современной жизни это очень важное качество (не исключено, что важнее самого предмета, к экзамену по которому ты готовишься).

Как связан уровень стресса и эффективность выполнения деятельности? **Если деятельность простая и знакомая – умеренный стресс повышает эффективность ее выполнения.** Если же деятельность для тебя сложная, недостаточно знакомая, требующая глубокого осмысления – заниматься ей лучше в спокойной обстановке, исключив все дополнительные стрессогенные факторы. А вообще-то нет такой деятельности, которая

лучше всего выполнялась бы в состоянии абсолютного, безмятежного спокойствия, или, наоборот, на фоне очень сильного стресса. Для каждой из них есть свой оптимальный уровень активации, для простой деятельности он довольно высокий, для сложной — пониже. Это отражено на графике.



Линия 1 соответствует сложной и мало-знакомой деятельности, линия 2 — относительно простой, хорошо знакомой.

Допустим, для подготовки к экзамену тебе необходимо выполнить достаточно простую, «механическую» интеллектуальную работу — скажем, выучить даты исторических событий. Если ты побаиваешься такого экзамена, воспринимаешь его как источник стресса — твоя подготовка к нему пойдет **более** продуктивно, чем в ситуации равнодушного отношения. А для подготовки к другому экзамену, например по физике, запоминать-то почти ничего не требуется, зато необходимо на полную мощность включать свое мышление для решения сложных задач. В таком случае, стресс **снизит** эффективность твоей подготовки к экзамену.

А вот еще пример, из другой области. Допустим, ты учишься кататься на роликах, и для тебя это пока что сложно. Напрягаются все мышцы, приходится постоянно думать о своих движениях, возникает страх упасть. А теперь представь себе, что это снимают на видеокамеру. Скорее всего, под воздействием этого дополнительного стрессогенного фактора (а для большинства людей видеосъемка их поведения является таковым) твое катание пойдет хуже. Ты и руками начнешь больше размахивать, и падать чаще, чем обычно. Так что множество оригинальных и запоминающихся кадров будет обеспечено. А если ты уже хорошо научился кататься — в тот момент, когда тебя будут снимать, ты, скорее всего, начнешь кататься лучше и красивее, чем обычно. Ведь катание стало для тебя простой и привычной деятельностью.

А как развивать в себе устойчивость к стрессам? Способ один — тренироваться. То есть целенаправленно попадать в те ситуации, которые вызывают умеренный стресс, и учиться держать его под контролем. Помнишь, мы говорили, что стресс — это принципиально одинаковая реакция организма вне зависимости от того, какие именно сложные обстоятельства действовали на организм? Так вот, точно так же **устойчивость к стрессу** — это общее свойство твоего организма, а не той ситуации, которая вызывает напряжение. Тренируешь это свойство применительно

к одним ситуациям – оно автоматически повышается, притом довольно существенно, применительно и к другим сложным ситуациям. Так, например, люди, профессионально занимающиеся спортом и привыкшие к преодолению больших физических нагрузок, гораздо легче преодолевают стресс в период подготовки к экзаменам. Казалось бы, какая тут связь? В спортивных тренировках преобладают физические нагрузки, при подготовке к экзаменам – интеллектуальные. А дело в том, что наш организм тренируется преодолевать нагрузку как таковую, а не только ее конкретные разновидности (физические, интеллектуальные, эмоциональные и т. д.) **Учишься преодолевать стресс в какой-то одной ситуации – одновременно возрастает способность к его преодолению и в других ситуациях,** пусть даже не очень похожих на первую.

Приведем еще один пример. В самых разных системах оздоровления широко применяются процедуры, повышающие устойчивость организма к воздействию низкой температуры – так называемое **закаливание**. Обливание холодной водой, обливание мокрым полотенцем или даже снегом, «воздушные ванны» в прохладную погоду, хождение босиком по земле, и даже окунание в прорубь! Все это – тренировка организма к такому стрессору, как воздействие холода. Однако в результате растет устойчивость и к другим стрессорам, таким как физическое напряжение, инфекционные заболевания, сильные эмоции и даже большие интеллектуальные нагрузки. Это один из способов повышения устойчивости к стрессу – любому, а не только связанному с холодом. Закаленные люди и болеют реже, и в походах меньше устают, и к экзаменам готовятся легче, и даже конфликты с друзьями воспринимают не так близко к сердцу! Если решишь закаливаться, то помни, пожалуйста, о том, что начинать делать это надо постепенно, и лучше всего – под руководством опытного наставника.

Чтобы от тренировки в преодолении стрессов был толк, нужно дозировать нагрузку таким образом, чтобы доходить только до стадии сопротивления, но не истощения. Иначе организм растрчивает свои резервы и вместо повышения устойчивости к нагрузке может возникнуть заболевание. Сразу, без предварительной тренировки, залезать голышом в прорубь, даже если это происходит в праздник освящения воды, безрассудно и опасно для здоровья. Для неподготовленного организма погружение в ледяную воду – стресс слишком сильный, который практически сразу превращается в дистресс, приводит к третьей фазе – истощению. Результат – твоя болезнь.

Хочешь, дадим тебе совет, как можно повысить устойчивость к стрессам, ничего не тренируя? Совет очень простой, укладывается всего в одно слово. **Высыпайся!** Довольно многие молодые люди постоянно пребывают в состоянии усталости и пониженной устойчивости к стрессу по очень

простой причине – они хронически спят меньше времени, чем требуется их организму. А сколько времени нужно спать, чтобы выспаться, и как это время должно быть распределено на протяжении суток? Вспомни какой-нибудь период в твоей жизни, когда можно было спать, сколько и когда хотелось, не подстраиваясь ни под какой режим дня (скажем, на даче во время каникул). Сколько времени ты тогда, в среднем, спал? Это и есть твоя физиологическая потребность в продолжительности сна. В среднем, у молодых людей она составляет около 8 или даже 9 часов (иногда 6-7, еще меньше – крайне редко), и уменьшить эту длительность без ущерба для своего психологического состояния и работоспособности особенно не получится.

А каков был в таких условиях график твоего сна? Быть может, тебя клонило в сон довольно рано (ну, скажем, часов в 9-10 вечера), но зато и вставал ты с первыми лучами солнца? А может, по вечерам тебе спать совершенно не хотелось, ты вел полуночный образ жизни, но и вставал только к обеденному времени? В первом случае, ты ярко выраженный Жаворонок (птица утренняя), во втором – Сова (птица вечерне-ночная). Если же было нечто среднее между этими крайностями, ты Голубь (птица дневная). Есть и еще одно различие по режиму сна: некоторым людям вполне достаточно спать 1 раз в сутки, а для некоторых более естественен режим с коротким дневным сном (обычно в послеобеденное время). Кстати, с физиологической точки зрения второй вариант более выигрышен.

Порой считается, что тот человек, кто рано встает по утрам – более воспитанный, трудолюбивый, успешный, чем любитель долго поспать. Например, у грибников в ходу такая поговорка: «Кто рано встает, тот и гриб себе берет, а **сонливый да ленивый** идет позже за крапивой». Видишь, как ставятся «на одну полку» выделенные понятия? Получается, что если кто долго спит по утрам – значит, он лентяй! На самом же деле, **является ли человек по режиму сна Жаворонком или Совой – зависит от его природных особенностей**. А еще, в некоторой степени, от привычки и от возраста человека (к старости некоторые из Сов превращаются в Жаворонков). Но уж никак не от таких качеств личности, как трудолюбие или лень. По большому счету, пропагандировать «правильный» образ жизни по индивидуальному режиму сна – это примерно такая же дискриминация, как выделять, например, «правильную» расу людей по цвету их кожи. Но если последнее запрещено законом, то первое почему-то до сих пор иногда пропагандируется.

Конечно, переделать требования общества, в котором мы живем, не всегда в наших силах. Если занятия в школе или в институте начинаются в 9 утра, тебе все равно придется вставать к этому времени, будь ты не только Сова, а целый Филин. К счастью, наш суточный цикл бодрствования

ния и сна обладает большими адаптивными (приспособительными) возможностями. Человек вполне может привыкнуть к новому для себя графику сна, если, конечно, его общая длительность не ниже физиологической потребности организма. Но для тех, кто вынужденно живет в таком режиме бодрствования/сна, который не совпадает с естественным для его организма, важно соблюдать режим дня. Иначе эта привычка не вырабатывается. Невозможно в один выходной «отоспаться» за всю неделю – этим ты только собьешь свой биоритм и, как следствие, будешь плохо спать на следующую ночь, в понедельник утром опять встанешь «не с той ноги», и все пойдет по новой.

Как еще можно уменьшить воздействие стрессов?

Определи свойственный тебе темп деятельности. Некоторым людям нужен длительный период «раскачки», чтобы заняться чем-либо. Зато потом они могут работать долго и продуктивно. А некоторые готовы с ходу приступить к новой деятельности и в первое время выполняют ее очень эффективно, зато не могут долго заниматься одним и тем же, быстро «выдыхаются». По аналогии со спортом, людей в зависимости от их индивидуального темпа деятельности называют «спринтеры» (бегуны на короткие дистанции, быстро стартуют, но и быстро устают) и «стайеры» (бегуны на длинные дистанции, могут без усталости бежать долго, хотя и не столь быстро).

Понаблюдай за собой и определи, кто ты. Если ты стайер, то тебе следует, по возможности, одновременно браться лишь за одно дело, по максимуму погружаться в него и переходить к другим делам, лишь доведя его до конца. Необходимость часто и быстро переключаться с одного на другое будет для тебя источником стрессов. Если же ты спринтер, то тебе не стоит долго засиживаться над одним делом, а можно выполнять сразу 2-3 (не одновременно, а переключаясь с одного на другое). Чувствуешь, что устал от одного – займись на время чем-нибудь другим, а потом опять вернись к первому делу. Для спринтеров стресс связан не столько с необходимостью переключения с одного на другое, сколько с монотонией, необходимостью долго выполнять однообразную работу.

Определяй приоритеты в своих делах. Сначала делай самые важные и срочные, потом – остальные. Очень часто стресс связан с тем, что человек буквально «разрывается» сразу между несколькими делами (особенно нетерпимы такие ситуации для стайеров). В результате он не может как следует справиться ни с одним из них. Лучше браться за одно дело, завершать его и переходить к следующему, чем начинать выполнять сразу 5-6 дел и в результате не доделывать ни одного.



Беседа 10

Что делать со страхом, гневом, обидами?

Страх – это естественная защитная реакция организма. Если страх возникает в реально опасной ситуации, то надо не бороться с ним, а уйти из этой ситуации или найти способ обезопасить ее!

Прежде чем решить, делать что-либо или же прислушаться к страху и отказаться от этого, полезно оценить реальную величину риска. Представь себе, что произошло худшее из того, чего ты боишься. Что, собственно, за этим последует? А насколько вероятно, что это случится? И что ты можешь сделать, чтобы снизить вероятность пугающего события или выйти из него с наименьшими потерями? Задавай себе такие вопросы, и это позволит тебе определять, когда и насколько оправдан риск.

Например, ты учишься кататься на роликах (скейтборде, велосипеде, мотороллере и т. п.). Возникает страх – а вдруг упаду? Действительно, падение вполне возможно. А чем ты, собственно, рискуешь, если это случится? Вот тут все зависит от условий твоего обучения. Допустим, это происходит на ровном асфальте, вокруг нет машин, столбов и деревьев, не ходят туда-сюда старушки с авоськами, а ты выбираешь разумную скорость движения. В таком случае, возможная расплата за твое неудачное движение – это несколько синяков и царапин (для получения более серьезной травмы в таких условиях потребуются проявить чудеса неловкости). Конечно, твой страх в принципе обоснован, риск существует, но степень опасности не настолько велика, чтобы из-за этого стоило отказывать себе в удовольствии научиться кататься на облюбованном тобой средстве передвижения. А теперь представь себе, что все точно так же, но происходит на проезжей части, где движутся машины. Возможная расплата сразу резко «дорожает» – упав под машину, можно и жизни лишиться, не говоря уж о получении переломов и других серьезных травм. И уж тут страх – твой надежный советчик, сигнализирующий о том, чего и где делать не стоит.

А какие же страхи можно с уверенностью отнести к излишним? Те, которые не помогают человеку, а только мешают ему:

Страхи, которые из-за чрезмерной силы блокируют активность человека. В норме страх мобилизует если не на борьбу (это делает гнев) то хотя бы на бегство из опасной ситуации. Но если он слишком сильный –

человек впадает в оцепенение и ничего не в состоянии предпринять для своей защиты. Это как тот водитель, который, увидев перед собой падающее на дорогу дерево, не начнет тормозить, а бросит руль, закроет лицо ладонями и закричит.

Страхи по поводу событий, которые наступают слишком редко для того, чтобы стоило воспринимать их всерьез. Так, некоторые люди почему-то очень боятся летать на самолетах. Конечно, когда происходит авиакатастрофа, душещипательные кадры показывают во всех программах новостей и люди их хорошо запоминают. Однако, в пересчете на общее количество полетов, это события очень редкие. Конкретно: если ты летишь на современном реактивном самолете, вероятность того, что ты попадешь в аварию, составляет примерно один шанс из полумиллиона. С учетом того, что самолетом большинство людей пользуются довольно редко, вероятность именно такой смерти для них настолько мала, что вряд ли стоит рассматривать ее всерьез. Даже если ты будешь летать на самолете каждый месяц на протяжении 50 лет подряд, твой шанс когда-нибудь попасть в авиакатастрофу (только попасть, не обязательно погибнуть при этом) составляет не больше 1 из 1000 (0,1%). Для сравнения – если ты живешь в крупном городе, твой шанс когда-нибудь стать участником автотатастрофы составляет примерно 1 из 2 (50%). Вот и рассуди здраво, чего более разумно остерегаться – самолетов или автомобилей. Не будет преувеличением сказать, что самая опасная часть авиапутешествия – это дорога на машине до аэропорта.

Страхи по поводу событий или явлений, появляющиеся тогда, когда они объективно не представляют существенной опасности. Перечень того, чего могут бояться люди, очень велик. Когда-то ученые составили такой перечень, в нем были сотни разновидностей таких страхов. Самые распространенные из них – страхи высоты, темноты, одиночества, замкнутого или, наоборот, слишком открытого пространства. Нередко встречается боязнь выступать перед другими людьми, страхи насекомых (особенно пауков), некоторых животных (крыс, мышей, змей и т. п.), каких-либо мест (например, кладбищ), редких заболеваний и т. д. Бывают и более экзотические варианты: например, некоторые люди очень боятся оказаться на мосту или вдруг потерять свою одежду и остаться голышом в общественном месте. Дети часто боятся героев сказок, младшие школьники – Черной простыни, Пиковой дамы, каких-нибудь оживших мертвецов, привидений и прочих фольклорных персонажей.

Общая черта страхов такого рода состоит в том, что они возникают в ситуациях, объективно не представляющих серьезной угрозы. Именно поэтому они являются необоснованными. Одно дело из-за боязни отказаться лезть на крышу высотного дома (это совершенно нормальный, обоснован-

ный страх), совсем другое – пугаться при взгляде вниз из окна. А как быть, например, со страхом змей, которые действительно могут представлять опасность для человека? Это пример страха, проявляющегося в неадекватных условиях. Да, он обоснован, если ты проживаешь в деревне Гадючьи Болота. А когда ты в последний раз видел ядовитую змею на улицах Москвы или Питера? Между тем такой страх у некоторых жителей крупных городов все равно живет и проявляется при виде совершенно безобидного ужа в кабинете биологии или даже книжной картинке со змеей.

Бывает, что подобные страхи завладевают умом человека достаточно сильно и начинают мешать ему в жизни. Какое ж удовольствие ходить пешком на десятый этаж, потому что боишься ездить в лифте и застрять там, или избегать компаний, потому что боишься покраснеть у всех на виду? Если у тебя есть какие-нибудь страхи такого рода (а в твоём возрасте они есть очень у многих!), то можно порекомендовать несколько способов их уменьшить.

Если ты абсолютно уверен, что твой страх безоснователен – иди ему навстречу! То есть целенаправленно попади именно в ту ситуацию, которой боишься. Если ты найдешь в себе смелость так поступить, через какое-то время страх сам собой существенно уменьшится.

Когда сразу встретиться с вызывающим страх объектом или ситуацией тяжело – сначала несколько раз «прокрути» ее в воображении, начиная с наименее пугающего варианта, и постепенно переходя к более пугающим. Делать это надо в комфортном и расслабленном состоянии. Когда острота переживаний снизится (это произойдет обязательно!), можно приближаться и к реальным ситуациям такого рода.

Нарисуй (да-да, именно нарисуй, лучше всего красками и кисточкой) тот объект или ту ситуацию, которая тебя пугает. А потом пририсуй туда себя самого, но уже не боящегося. Такой совет кажется тебе несколько странным? Надо полагать, он не более странен, чем сам тот страх, от которого ты желаешь избавиться. Отнесись к этому как к игре.

Подобные страхи довольно легко снимаются специальными техниками психологического воздействия, так что если они продолжают тебя беспокоить, не стесняйся обратиться за помощью к специалисту-психологу.

Страх всегда возникает в связи с конкретными ситуациями. **Тревога** же не столь конкретна, она может касаться каких-то областей твоей жизни в целом, или возникать вообще без очевидной связи с чем-



либо вокруг: просто тревожно, и все тут. Что же делать, если ты склонен сильно тревожиться по самым разным поводам, это для тебя, так сказать, «естественное состояние»? Прежде всего, четко уяснить для себя, что в этом состоянии нет ничего «естественного», оно ненормальное и вредное для твоего организма! Во-первых, постоянное состояние тревоги серьезнейшим образом вредит твоему здоровью и часто провоцирует заболевания. Во-вторых, когда ты тревожишься, на это переживание уходит много сил, хуже получается работа, быстрее наступает усталость. В-третьих, таким путем ты сам себе внушаешь неудачи, и твои худшие опасения действительно могут начать сбываться. Так что прислушайся к рекомендациям, которые позволяют тебе тревожиться меньше.

Найди себе серьезное и увлекательное занятие! Тогда у тебя просто не останется времени на беспокойство, будут дела важнее и интереснее. Так называемая «беспричинная» тревога очень часто является спутником безделья.

Помни о том, что многие из событий, о которых люди беспокоятся, реально в их жизни так никогда и не происходят. Если вероятность какого-то события очень низкая, то беспокоиться о нем не резон (см. пример с самолетом).

Подробно проговори кому-нибудь (лучше всего – взрослому, которому ты доверяешь), что и как именно тебя тревожит. Можно и не вслух проговаривать, а записывать. Чем точнее ты сформулируешь причины и опишешь источник беспокойства, тем меньше тревоги останется.

Если перед тобой стоит конкретная проблема, вызывающая тревогу, задай себе вопрос: «Что я буду делать – беспокоиться или решать проблему?». Само по себе беспокойство забирает твои силы, а решить какую бы то ни было проблему не помогает. Нужно действовать!

Примири с тем, что от тебя реально не зависит, является неизбежным. Что толку тревожиться, если ты все равно ничего не можешь изменить?

Не пытайся «пилить опилки». Тревога может быть обоснованной только в том случае, если она касается будущего или настоящего. Беспокойство по поводу того, что осталось в прошлом и в силу этого уже никак не может быть изменено, в любом случае беспочвенно.

Злость

Злость, гнев мобилизует силы организма, готовит его к борьбе. В состоянии гне-



ва человек **способен действовать быстро и решительно, но не способен действовать обдуманно.**

Гнев рождается в результате появления препятствий на пути к достижению цели, оскорблений, неожиданного обмана и т. п. Однако чаще всего гнев в общении между людьми возникает постепенно, когда двое или больше человек встали на тропу взаимных обвинений. Это ситуация «слово за слово». Такая цепочка обвинений не обязательно возникает по серьезному поводу, она может зародиться в связи с каким-то незначительным событием или случайной репликой. Один сказал что-то нелепое, другой в ответ огрызнулся, первый ответил тем же, и пошло-поехало. Дело может дойти до серьезнейшего конфликта, даже если исходный повод яйца выеденного не стоил. В таком конфликте виноваты все втянутые в него люди, если хотя бы один человек ведет себя психологически грамотно и не отвечает агрессией на агрессию, то цепочка обвинений порвется и конфликт не состоится.

Есть несколько вариантов высказываний, которые легко вызывают гнев и провоцируют конфликт. Это такие высказывания, как:

- ♦ Резкая критика, угроза, проклятья, обвинения.
- ♦ Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести («Не смей улыбаться этой девушке, она – моя!»).
- ♦ Незаслуженные и унижительные упреки («На тебя ни в чем нельзя положиться!», «Что это за гадость ты приготовила на обед?» и т. п.).
- ♦ Негативные обобщения, «навешивание ярлыков» («Все вы, девочки, дуры!»).
- ♦ Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения («Все, не будем это обсуждать!», «Не смей так говорить!»).
- ♦ Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии («А твой отец – алкоголик!»).
- ♦ Ругательства, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».
- ♦ Неуместная ирония, сарказм.

Это все так называемые «конфликтогены», вредный мусор нашего общения. Если ты имеешь привычку часто использовать их, то это не раз сослужит тебе дурную службу, поскольку ты будешь провоцировать на себя агрессию окружающих. Беда лишь в том, что люди часто сами не замечают, когда используют их в общении. А потом удивляются и обижаются, что окружающие начинают к ним плохо относиться.

Что делать, если чувствуешь сильный гнев? **Лучше всего не совершать в состоянии гнева никаких серьезных действий.** Скорее всего, та-

кие действия окажутся глупыми, нерациональными, а возможно, даже опасными для самого человека или окружающих. Потом сам же будешь сожалеть о них. Знаешь, в Уголовном кодексе используется формулировка: «Преступление, совершенное в состоянии аффекта»? Аффект – это очень сильное эмоциональное возбуждение, в котором человек утрачивает способность контролировать свои действия, однако от ответственности (в т. ч. и уголовной) за свои поступки это не освобождает. Чаще всего возникает такое состояние как раз вследствие гнева. Так что возьми себе за правило: если чувствуешь, что разозлился и можешь натворить всяких бед – сначала медленно сосчитай про себя до 10, делая глубокий вдох и выдох на каждый счет. А уж потом говори или делай то, что считаешь нужным.

Иногда люди проявляют гнев в том, что «срывают злость» – совершают агрессивные действия по отношению к каким-либо предметам или живым существам, не имеющим отношения к причинам их гнева. В принципе, понять такие действия вполне можно – коль скоро гнев уже возник, «выпустить пар» человеку нужно, иначе подавленная эмоция еще долго будет портить настроение и отрицательно влиять на здоровье. Вот только стоит ли срывать злость на невинных или крушить вещи, которые стоят дорого и могут пригодиться человеку в других ситуациях? Если же воспользоваться предметами, которые от такого обращения не пострадают (например, немножко поколотить подушку, а еще лучше – боксерскую грушу), то это вполне эффективный способ контроля своего гнева. Можно поступить и так – нарисовать то, что тебя злит, а потом расправиться с рисунком (скомкать, разорвать, сжечь и т. п.). Кстати, в Японии в некоторых офисах имеются надувные куклы, изображающие начальников – если сотрудник после беседы с живым начальником разозлится, то он имеет возможность разрядить свой гнев, поколотив эту куклу, после чего спокойно продолжить работу.

А как взаимодействовать с человеком, который находится в состоянии гнева? Нужно помнить о том, что на данный момент этот человек утратил способность мыслить здраво, поэтому объяснить или доказать ему что-либо невозможно, пока он не вышел из этого состояния. Не надо лезть к нему с расспросами или с советами – в лучшем случае, нарвешься на ответную грубость. Лучше всего занять примирительную позицию, в целом соглашаться с его словами и дать ему возможность «выпустить пар» – без помех высказать все, что он думает. Долго проявлять сильный гнев человек не может, и если ему не мешать, скоро он успокоится сам собой и окажется способным к конструктивному общению. Переходить на ответную агрессию в большинстве случаев недопустимо, иначе ваша беседа имеет шанс перейти в рукопашную схватку, а если и не перейдет – ваши отношения окажутся испорчены надолго и основательно.

Обида

Представь себе такую ситуацию: ты поехал отдыхать в деревню, увидел там козла и подошел к нему поближе, захотев внимательно разглядеть это животное. Козел же взял да и боднул тебя! Какие эмоции у тебя возникнут? Это может быть страх, злость, грусть (любимые джинсы порвал), но вот обида на козла возникнет вряд ли.



Почему же? Ведь ты только полюбоваться хотел, а он, такой неблагодарный... Да потому, что ты прекрасно знаешь, что бодаться – это свойство всех козлов. Такой реакции от него вполне можно было ожидать. **Обида возникает тогда, когда кто-то поступает с тобой не так, как это, по твоему мнению, должно быть.**

Очень частая причина обид – неблагодарность окружающих. Помогашь другому человеку, делаешь ему что-то доброе, а он даже «Спасибо» не говорит. Или когда сам попросишь его о чем-то, вдруг грубо отказывает. Или, хуже того, гадость какую-нибудь сделает. «Змею на груди отогрел!» – говорят про человека, пострадавшего от недобрых дел того, кому он помогал. Конечно, все это обидно. Однако встречаются такие ситуации часто. В Библии (Евангелие от Луки, 17, 12-19) рассказывается история о том, как Иисус, проходя через одно селение, увидел десятерых прокаженных. Проказа – это страшная болезнь, при которой человек постепенно сгнивает заживо. В те времена проказа была абсолютно неизлечима, больных людей отовсюду изгоняли из-за страха заразиться, и они умирали в мучениях. Иисус же исцелил их, всех десятерых. И как ты думаешь, сколько человек вернулось, чтобы поблагодарить его? Всего один!

К сожалению, неблагодарность – черта характера, свойственная довольно многим людям. Так что не очень логично с твоей стороны ждать благодарности от всех, кому ты сделал что-нибудь хорошее. Быть неблагодарными для некоторых людей столь же естественно, как для козла – бодаться. Так стоит ли на это обижаться? Прими возможность такого поведения как факт, а сам этим людям не уподобляйся.

Бывает и много других ситуаций, когда возникает обида – несправедливость, предательство, незаслуженные упреки и обвинения, невозможность достигнуть желаемого. Ты поделился каким-то своим секретом с другом, а через неделю об этом узнал весь класс. Тебе поставили за работу тройку, а другому ученику, сдавшему такую же работу или ответившему у доски не лучше – четверку. Бывает и более общая реакция, так называемая «обида на судьбу» – почему это я не такой умный и красивый, как мог бы быть, почему в нашей семье меньше денег чем хотелось

бы и т. д. Бывают и куда более серьезные причины. Хотя бывают и несерьезные – например, обида на то, что кто-то, на твой взгляд, уделяет тебе недостаточно внимания. А с какой стати он должен уделять тебе это внимание? Он живет своей жизнью и не обязан «кормить» тебя вниманием только потому, что тебе этого хочется.

Вообще-то каждый человек при желании может вспомнить множество ситуаций, когда для его обиды были основания. Но гораздо труднее вспомнить ситуацию, где обида имела бы смысл. Легко ответить на вопрос «Почему я обиделся?», гораздо сложнее – «Зачем я обиделся и чего, собственно, этим добился?». **Можешь ли ты вспомнить хоть одну ситуацию, в которой обида принесла бы тебе пользу, привела к положительному результату?** Это большая редкость, куда чаще обида проходит безрезультатно или приводит к отрицательным последствиям (конфликт, ответная обида).

А знает ли тот человек, на которого ты обижаешься, что именно вызывает такую твою реакцию? Бывает так, что он даже не догадывается об этом или же видит твою обиду, но приписывает ей совсем другой повод. Прежде чем его обвинять, хотя бы обсуди сложившуюся ситуацию с ним. Если же человек даст неоднократные и серьезные поводы для обиды – вместо того чтобы обижаться, спокойно скажи этому человеку, что именно тебя обижает в его поведении. Если не поможет – просто расстанься с ним.

В любом случае, прежде чем обижаться, полезно вспомнить, что гласит на сей счет народная мудрость. А говорит она следующее: «На обиженных воду возят».

Часть 3

Социальное развитие



Беседа 11

Как вызвать симпатию к себе?

Почему некоторые люди нам нравятся, а некоторые нет? И как научиться самому нравиться другим людям? Попробуем ответить на эти вопросы, обсудив несколько закономерностей того, как формируется представление о человеке.

Впечатление о тебе складывается только на основе того, что ты проявляешь внешне, а не того, какая или какой ты есть «на самом деле». Допустим, на самом деле ты человек общительный. И вот на чьем-то дне рождения тебя знакомят с девчонкой (если ты девчонка – то с парнем), которая тебе с первого же взгляда так понравилась, что ты покраснел и стал вести себя с ней очень застенчиво. Как ты думаешь, какой вывод о тебе она сделает после этой встречи? Скорее всего, останется убеждена, что ты человек стеснительный, знакомиться с новыми людьми не хочешь и не умеешь. И не надо за это обвинять – ведь не экстрасенс же она, чтобы сразу и безошибочно догадаться, чем именно вызвано твоё смущение.

При встрече с незнакомыми или малознакомыми людьми, производимое тобой впечатление сильнее всего зависит от первых нескольких минут вашего общения. Это называется «эффект первого впечатления». У человека, который тебя увидел впервые, сначала формируется очень обобщенное мнение о тебе. Например, увидел молодой человек девушку, и размышляет о ней примерно таким образом: «Хорошая она или плохая? Симпатичная или так себе? Умная или дура? Стоит ли общаться с ней дальше?». Если ответы на такие предельно обобщенные вопросы положительные, то возникает своего рода ореол – раз человек в целом понравился, то и все остальное, что он говорит и делает, тоже начинает восприниматься хорошо. А как ты думаешь, сколько времени нужно, чтобы твой собеседник ответил для себя на эти вопросы, составил общее мнение о тебе? Оказывается, в среднем всего 4 минуты! Так что если знакомишься с кем-либо – обращай внимание на то, как именно ты представишь себя, что скажешь в первую очередь. Кстати, это касается и общения с преподавателем, который принимает у тебя экзамен. Наиболее тщательно продумывай первую часть своего ответа, начиная говорить с того, что хорошо знаешь, в чем уверен.

При общении с хорошо знакомыми людьми на впечатление от вашей очередной встречи сильнее всего сказываются последние несколько минут перед расставанием. Если человек знает тебя давно и хорошо – его очередные впечатления о тебе новыми уже не будут, эффект первого впечатления действовать перестанет. А чем же тогда будет, в первую очередь, определяться его отношение к тебе? Да тем, что было непосредственно перед вашим последним расставанием! Это называется «эффект новизны» – лучше всего помнятся самые свежие впечатления о другом человеке. Если вы разошлись с теплыми чувствами друг к другу – эти теплые чувства и будут помниться, возникнет желание увидиться снова. Если же вы расстались в ссоре – вы оба ярче всего будете помнить именно эту ссору, а все хорошее, что было перед ней, померкнет, отойдет на задний план. В результате вы так и будете «дуться» друг на друга, пока не встретитесь и не помиритесь. Впрочем, такого желания может не возникнуть – ведь помнится-то именно последняя ссора и сказанные в ней обидные слова, а это впечатление зачастую перевешивает все то хорошее, что было раньше. И поэтому: если человек тебе дорог, не расходишься с ним в момент конфликта! Сначала помиритесь, а потом уж идите каждый своей дорогой.

Твоя внешность важнее всего при общении с малознакомыми людьми. Если вы знакомы хорошо, становятся более значимы твои личностные качества. Это совершенно естественно, ведь твой внешний вид – это то, что быстрее всего бросается в глаза, активнее всего участвует в формировании первого впечатления. Чтобы понять, что ты умный и обаятельный, с тобой надо какое-то время пообщаться. А вот если ты одет как неряха или твое лицо перекошено от злобы, этого желания пообщаться с тобой у окружающих может и не возникнуть. Внешняя привлекательность обеспечивает хорошие условия для расширения круга знакомств. В то же время, при близких отношениях ее значимость снижается, на первое место выходят качества твоей личности, а еще той ситуации, в которой происходит общение. Так что старинная поговорка «Встречают по одежке, провожают по уму» своей актуальности не теряет.

Впечатление об окружающих зависит от того состояния, в котором находится сам человек. Психологи проводили такое исследование: парней просили оценивать привлекательность девушек, фотографии которых они рассматривали. На область сердца участникам эксперимента крепился микрофончик, который улавливал и делал громко слышным сердцебиение. Если парню нравилась девушка – его сердечко начинало биться громче и чаще. И вот в какой-то неожиданный для парня момент микрофон отключался, и стук сердца начинал воспроизводиться с магнитофонной записи. И вдруг запись начинала прокручиваться быстрее и громче, т. е. парню казалось, что его сердце забило чаще и сильнее. И что ж ты

думаешь? Он начинал воспринимать как более привлекательную любую девушку, фотографию которой рассматривал в это время. Отсюда вывод для девчонок (а парням оставим возможность сделать для себя выводы самостоятельно): **хочешь понравиться парню — попадайся ему на глаза в тот момент, когда у него быстро бьется сердце.** И это не обязательно должен быть момент, когда он слегка выпил или, не дай Бог, принял что-нибудь покрепче. Хотя не будем от тебя скрывать, что в такие моменты девушки тоже кажутся ему более привлекательными. Вот только зачем тебе, умной и красивой, алкоголик или наркоман? Ты же достойна лучшего!

Объясняя для себя причины твоего поведения, окружающие склонны переоценивать влияние твоих личностных качеств. И недооценивать влияние той ситуации, в которой ты находишься. Эта ошибка распространена настолько широко, что в психологии она получила название «фундаментальная». Скажешь кому-то грубость – он подумает «Это просто хам!», но из его поля зрения могут ускользнуть те события, которые эту грубость вызвали. В то же время, сам человек больше склонен объяснять свое поведение, особенно не очень удачное, влиянием внешних обстоятельств, а не внутренними причинами. Тот, кто говорит грубости, чаще всего убежден, что причина этого не в его дурном воспитании, а в том, что окружающие его «сами довели». Вот еще пример: представь себе, молодой человек с девушкой катаются на мотороллере (или, если тебе так больше нравится, на велосипеде или на санках), он рулит. И вдруг они падают. В этой ситуации тот, кто рулил – активный участник, контролировавший события. Он, скорее всего, объяснит для себя произошедший казус внешними причинами – поскользнулись, на кочку неудачно налетели и т. п. А пассажир – хоть и пострадавший, но все-таки лишь пассивный наблюдатель, поэтому причины случившегося увидятся с этой позиции в несколько другом ракурсе, например так: «Меня уронили, потому что кататься не умеют!»

На то, понравятся ли люди друг другу, очень сильно влияет та ситуация, в которой они встречаются. Расскажем тебе про один психологический эксперимент, где исследовалось это влияние. Девушка по заданию экспериментатора обращалась к проходившим мимо нее молодым людям с просьбой поучаствовать в опросе общественного мнения и для этого ответить на несколько простых вопросов. Когда опрос завершался, она ненавязчиво оставляла молодому человеку номер своего телефона и предлагала позвонить ей, если будет такое желание. А исследователь после этого фиксировал, сколько человек ей позвонили. Вот только проводился этот опрос в необычном месте – на мосту. В одном случае, это был крепкий, широкий, надежный мост (ну, например, как Дворцовый мост в Пи-

тере). А в другом случае — перекинутый над ущельем в горах подвесной мост, раскачивавшийся при каждом порыве ветра. И что ж ты думаешь? Во втором случае позвонивших девушке парней оказалось в три раза больше, при том что количество «знакомств» там и там было одинаковым.

Почему же так получилось? Ведь девушка была одна и та же, она оба раза выглядела одинаково и обращалась к потенциальным знакомым с одними и теми же словами, а оказалась она во втором случае в три раза привлекательнее. Дело в том, что разной была **ситуация**, в которой парни видели эту девчонку. Когда встреча проходила на подвесном мосту, парень с девушкой как бы сопереживали некоторую экстремальность, это воспринималось как ситуация совместного риска — мостик-то качается, а ущелье ой какое глубокое! Кроме того, условия встречи были необычными, вокруг — очень красивый вид на горы, это было удивительно и романтично, вызывало большую заинтересованность.

Отсюда вывод — **ищи те ситуации, в которых ты станешь в три раза привлекательнее**. Вот только где ж найти такой «чудо-мост» в Питере или в Москве? Мосты у нас широкие и надежные, подвесных и раскачивающихся под порывами ветра почти нет. Что ж делать-то? Можно, конечно, съездить в Альпы и поискать такой мост там. Можно попробовать заменить эту ситуацию чем-нибудь другим, тоже подразумевающим сопереживание экстремальности. Есть и несколько более простых и безопасных способов, ведущих к похожему эффекту:

- ♦ Часто подобные ситуации возникают при совместных занятиях спортом. Кстати, психологами установлено, что даже простое совместное выполнение физических упражнений в течение нескольких минут приводит к тому, что люди противоположного пола начинают восприниматься как более привлекательные.

- ♦ Встречайтесь в красивых местах! Если вся обстановка вызывает положительные эмоции, ты на этом фоне тоже будешь восприниматься в более выигрышном свете. Когда вы видите друг друга на фоне смотровой площадки на Воробьевых горах в Москве или панорамы Невы в центре Питера — это вызывает куда больше симпатии, чем встреча в полутемном душном подъезде с обшарпанными стенами.

- ♦ Ищи для встреч необычные ситуации, отличающиеся от бытовой обыденности, вызывающие яркие эмоции. Чем сидеть перед телевизором или в кафе, лучше, например, на американских горках покатайтесь. Вот тебе необычная ситуация, яркие эмоции, красивый вид с верхней точки горки и сопереживание экстремальности в совершенно безопасных условиях! Может, это тот самый «чудо-мост»?



Беседа 12

Подросток и компании

Подросткам свойственно объединяться в компании, группы, «тусовки», «стайки». Есть данные, что такая форма общения свойственна более чем 90% школьников возрастом 13–15 лет. Говорят даже о характерной для этого возраста *«реакции группирования»*, которая дает о себе знать почти независимо от воли подростка. С чем же связано столь настойчивое желание принадлежать к группе, какие потребности тем самым удовлетворяются? Их довольно много:

- ♦ Находясь в компании сверстников, подросток уподобляет себя им, что позволяет ему более ярко чувствовать собственное «Я», заполнять периодически возникающее переживание внутренней пустоты.

- ♦ Времяпрепровождение с приятелями — это один из способов самопознания. Образно говоря, подросток глядит в компанию «как в зеркало», чтобы лучше узнать самого себя. Представления о себе формируются на основе того, как на тебя реагируют окружающие, что принимают, а что встречают в штыки.

- ♦ Общение со сверстниками — способ интересно заполнить время, принять участие в каких-либо действиях, начинаниях, которые вряд ли оказались бы освоены в одиночку.

- ♦ Компании сверстников позволяют подросткам противопоставить себя взрослым, что служит способом отстаивания своей свободы и независимости.

- ♦ Общество сверстников становится для подростков основным носителем авторитетов. Ребенок примерно до 9–10 лет, даже когда общается со сверстниками, все равно больше склонен прислушиваться не к их мнению, а к мнению окружающих взрослых. А у подростков в большинстве случаев все становится наоборот.

Представления подростка о самом себе всегда соотносятся с образом некоей группы, к которой он себя причисляет, образом «Мы». Но при этом никогда с ним полностью не совпадают. Вот и получается, что тебя, с одной стороны, тянет быть «как все», следовать моде, но, с другой — хочется и чем-то выделяться из общей массы. Быть уникальным, неповторимым, единственным в своем роде. В этом состоит одно из противоре-

чий, свойственных личностному развитию подростков. И его ощущают многие твои сверстники. Самый частый путь решения этого противоречия — принятие позиции, которая подразумевает **сходство со своими сверстниками и совместное подчеркивание отличий от взрослых**. Это одна из психологических предпосылок конфликта «отцов и детей». При общении подростка с ровесниками он ориентирован на сходство с ними. Впрочем, по-другому и быть не может, в ином случае его просто отвергнут. Ведь следование принятым в компании нормам поведения или отвержение этих норм — это критерии, по которым сверстники оценивают собеседника, определяют, «свой» он или «чужой». А вот при общении со старшими, наоборот, подчеркиваются различия.

Вообще-то собравшиеся в компанию подростки обычно очень зависимы от норм поведения, сложившихся в группе, и от мнения ее лидера (в психологии это явление называется **конформность**). Получается двоякая, парадоксальная ситуация. Члены компании обычно яростно отстаивают свою самостоятельность, независимость от окружающих, особенно от взрослых. Попробуй-ка со стороны сунься к ним со своими указаниями, как надлежит себя вести, — в лучшем случае нарвешься на грубость. Но в то же самое время эти же подростки совершенно некритично относятся к мнениям и желаниям участников собственной группы, особенно лидеров. То, что исходит от «нас» — правильное и настоящее, а что от «них» — как выражаются подростки, «отстойное». В подростковых компаниях выражение индивидуальности почти всегда осуждается: «Раз уж ты один из нас, то обязан быть таким же, как все мы». Но сами-то ребята обычно не замечают этой зависимости от группы! Они уверены, что действуют самостоятельно, руководствуясь исключительно личными желаниями. В принципе, так оно и есть, вот только суть этого желания — быть в компании «своим». И большинство подростков готовы заплатить за его воплощение такую цену, как отказ от собственной индивидуальности.

К сожалению, не так уж редки случаи, когда «за компанию» совершается нечто такое, о чем потом придется серьезно сожалеть. Например, хулиганство или крупная бессмысленная драка. Когда же наступает время отвечать за содеянное, у каждого из участников возникает вполне искреннее недоумение: как такое могло получиться-то именно со мной? Вроде, каждый по отдельности — сознательный и неглупый. А оказался «за компанию» втянут в какую-нибудь мерзкую историю, а то и в уголовное преступление, за которое приходится отвечать перед судом. Притом, что будучи один, ничего подобного бы никогда не натворил. В чем же здесь дело, что это за «магическая сила» такая таится в компаниях, способная столь резко изменить поведение людей?

В компаниях часто возникает бравада, желание показать другим свою

смелость, силу, ловкость и иные достоинства. В самом по себе этом факте нет ничего предосудительного, вот только способ для этого порой выбирается, мягко говоря, не лучший — например, что-нибудь разгромить или в драку ввязаться. Стоит в компании найтись одному дураку, который подает такой пример, как другие начинают ему подражать.

В компаниях возникает явление, известное как эмоциональное заражение. Если кто-то один «разошелся» — это как инфекция, передается и тем, кто находится рядом. Есть лишь один надежный способ избежать такого заражения: если почувствуешь, что начинает «порохом пахнуть», своевременно уйти из такой компании.

Когда человек делает что-то один, он мысленно и берет на себя ответственность за последствия. В компании же, когда ты лишь один из многих, это чувство ответственности исчезает. Ведь ничего как будто и не решаешь, а просто ведешь себя «как все».

Оказываются, люди вообще менее склонны брать на себя ответственность за что бы то ни было, когда находятся в толпе. Поэтому если какой-то несчастный случай происходит на глазах сразу многих людей — дожидаться от них помощи зачастую куда сложнее, чем в ситуации, когда свидетелей немного. Никто не спешит вмешиваться, рассуждая по схеме «пусть лучше кто-нибудь другой поможет», и «раз никто не помогает — значит, ничего серьезного и не произошло». Поэтому если вдруг окажешься пострадавшим и будешь просить помощи у окружающих — помни, что это эффективнее делать, обращаясь к кому-то конкретно, а не ко всем свидетелям сразу.

Как установлено в психологических исследованиях, влияние группы сильнее всего на тех подростков, у которых:

- ♦ Не вполне благополучные отношения с родителями, нет эмоционального контакта с ними.
- ♦ Узок и беден мир увлечений.
- ♦ Недостаточно уверенности в себе.

Подростки, принадлежа к определенной компании, начинают четко делить окружающих по признаку «свой-чужой». Одно из наиболее ярких различий в восприятии «своих» и «чужих» состоит в том, что по-разному рассматриваются причины их действий. Удачные действия своей компании (и самого себя, естественно, тоже) рассматриваются как следствие личных усилий, доблести, интересов, а неудачные — как предопределенные внешними обстоятельствами. Если помогли кому-то, так это потому, что мы такие добрые и хорошие, а коль скоро подрались с кем-то — то исключительно в силу того, что тот «сам довел». А что касается тех, кто к своей компании не принадлежит — все воспринимается в точности да наоборот. Плохие действия «чужаки» совершают потому, что они сами

плохие и злые, а коль скоро совершено что-то хорошее, так это потому, что обстоятельства так сложились. Вот и пример «двойной морали», к которой подростки так нетерпимы, если она исходит от взрослых. Но не всегда замечают, что и сами очень часто придерживаются ее.

Довольно часто в компаниях, особенно мальчишеских, выстраивается система взаимного подчинения, иерархия. Есть «вожак», несколько приближенных к нему, а также те, кто занимает подчиненное положение (подростки презрительно называют их «шестерками»). Отношения в таких группах выясняются довольно жестко, иногда с помощью кулаков. Возможность «вписаться» в компанию и получать удовольствие от общения в ней далеко не обязательно подразумевает личную симпатию к каждому из ее членов в отдельности. Компанейство, приятельство еще не подразумевает дружбу. Да и вообще подросткам свойственно недоверчивое отношение к окружающим. В среднем, не больше четверти из них считают, что другим людям можно верить, еще четверть не может дать ответ, а половина признает, что «всегда лучше подстраховаться».

Подростки обычно борются за то, чтобы повисить в компании свой статус, стать лидерами. Но это, на самом деле, обычно борьба не столько за власть (возможность управлять другими), сколько за собственную свободу. За право самому выбирать способы поведения, быть в компании «законодателем моды», а не исполнять чужие желания. Но мало кто хочет получить свободу в виде одиночества и полной независимости от всех и вся. Большинство подростков ориентируются на ценности определенной группы сверстников, хотят быть принимаемы в этой группе. Вот только кто-то принимает эти ценности в готовом виде, а кто-то другой (лидер) — сам устанавливает их.

Интересно, что в психологических исследованиях не удалось выявить какие-либо качества, наличие которых однозначно свидетельствовало бы о том, что их обладатель станет лидером. Очевидно, это больше зависит от того, как человек сумеет «поставить себя» в конкретной компании, а не от того, какими именно чертами личности он обладает. А какими особенностями обладают отвергаемые — те, с кем никто не хочет общаться? Вот тут по крайней мере одно такое качество выявляется достаточно четко — это собственное недоброжелательное отношение к людям (что чаще всего сочетается и с низким самоуважением). Вот уж действительно, как аукнется — так и откликнется...

Желая повисить свой статус в глазах сверстников, подростки любят приписывать какие-либо выдающиеся черты своему окружению. Могут, например, рассказывать истории, по большей части сильно преувеличенные или вообще выдуманные, про своих родственников или друзей, которые сплошь «чемпионы», «бойцы спецназа» или еще что-нибудь в таком

роде — сюжеты этих рассказов зависят от того, что именно модно в компании. Интерес к автографам знаменитостей очень часто имеет в основе сходный психологический механизм: наличие такого автографа указывает на личный контакт со «звездой», дает основание относить ее к числу своих знакомых и повышать таким образом свой статус в глазах окружающих. Тот факт, что на самом деле автограф может быть получен и без всякого личного знакомства, отступает на второй план.

Бывает, что подростки начинают создавать вокруг себя ореол таинственности и исключительности, рассказывая всякие сказочные истории не только об окружающих, но и о самих себе — эдакие бароны Мюнхгаузены. Создается так называемый персональный миф — сильно приукрашенная история своей жизни, в которой реальные события переплетаются с выдуманными настолько тесно, что и сам подросток не всегда отличает одно от другого. Иногда молодые люди настолько увлекаются подобным фантазированием, что начинают полностью верить в него. И вполне искренне удивляются, если кто-то проявляет недоверие или, тем более, пытается уличить их во лжи.

Если с подростком начинает происходить что-то неладное, то взрослые часто объясняют это тем, что он попал под влияние «дурной компании». Дескать, с кем поведешься, от того и наберешься. Но ведь принадлежность к какой бы то ни было компании — это выбор самого человека, отвечающий его личным потребностям! У подростков, оказывающихся в «дурных» компаниях и/или пристрастившихся к алкоголю или наркотикам, обычно наблюдается романтизация саморазрушения. Они начинают воспринимать опасные для себя действия как признак «крутой», настоящей жизни. Такое поведение видится им способом «раскрасить» надоевшую обыденность, избавиться от скуки, гнетущего переживания пустоты и бессмысленности бытия. В дальнейшем такая позиция ведет к разрыву связей с окружающими и к обесцениванию в глазах подростка жизни как таковой. По сути, это путь, приводящий к отрицанию реальности.

Когда подросток попадает в «плохую компанию», проблема на самом деле отнюдь не в этой компании самой по себе. А в том, что подросток выбирает такую **модель взросления**, которая предполагает противопоставление себя цивилизованному обществу. То есть, говоря шире, в мировосприятии молодого человека. Что же побуждает его совершать подобный выбор? Что привлекательного находят некоторые подростки в принадлежности к явно негативным группам, иногда откровенно криминального характера?

В обычной, «законопослушной» жизни подростков окружает огромное число запретов: это нельзя, потому что опасно для жизни, то — потому что непорядочно, еще что-то — просто потому, что родители запрещают

ют, ничего не объясняя. Как иногда шутят по этому поводу, почти все, что есть в жизни приятного, или запретно, или аморально (или, добавляют девушки, ведет к лишнему весу). Но как только подросток оказывается в компании, склонной к правонарушениям, он испытывает большую свободу и самостоятельность, которая его буквально пьянит. Хотя на самом деле эта «свобода» по большей части иллюзорна — ведь подросток становится очень зависим от такой компании и ее вожака.

В подобного рода компаниях подростка никто не упрекает за те неудачи, которые постигают его в других сферах (например, за полученные в школе двойки). И если взрослые при каждом удобном случае ругают его за плохую учебу или какие-нибудь проступки, бесконечно критикуют и «читают мораль», то он чувствует себя гораздо комфортнее в компании безбашенных сверстников, где такой критики нет. И чем активнее родители и другие взрослые пытаются «воспитывать» такого подростка, тем в результате он сильнее от них отдалается.

Попадая в сплоченную группу, пусть даже с криминальными наклонностями, подросток избавляется от одиночества. Более того, он сразу обретает реальную защиту от «наездов» окружающих, не принадлежащих к этой группе.

Когда компания, с которой общается подросток, не нравится окружающим взрослым, те обычно не стесняясь высказывают ему все, что они думают по этому поводу. А подростки очень болезненно реагируют на подобную критику, ведь она воспринимается ими как направленная на собственное «Я». В таком случае родители (или другие взрослые) начинают восприниматься ими как препятствие в отношениях со сверстниками. Соответственно, на таких взрослых направляется неприязнь или даже агрессия. Научный факт: чем в большей степени родители выражают протест против общения подростка с непонравившимися им сверстниками, тем более подростки ориентированы на ценности, носителями которых эти сверстники выступают, и на их нормы поведения. Само собой, эффект от такой «воспитательной работы» оказывается в точности обратным тому, что ожидают родители. Единственная защита от влияния «дурных компаний» — искать (или создавать вокруг себя!) общности, ориентированные на более приемлемую систему ценностей.



Беседа 13

Дружба

Дружба — это взаимоотношения, основанные на взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности людей друг другу, их постоянной готовности прийти друг другу на помощь. В отличие от приятельства или товарищества, в таких отношениях намного выше ценится индивидуальность. На месте рядового для тебя участника компании вполне может оказаться и кто-то другой — ничего в отношениях принципиально не изменится. Друг же воспринимается как уникальная личность, которую никем заменить нельзя. Именно друзья, а не родители чаще всего упоминаются подростками при ответе на вопросы: кто, на их взгляд, лучше всего их понимает, с кем они делятся своими сокровенными мыслями, переживаниями и секретами. А примерно каждый третий подросток испытывает серьезную тревогу по поводу того, что у него, как он считает, нет настоящего друга.

Среди ключевых моментов, свидетельствующих о дружбе и позволяющих отличить ее от простого товарищества, обычно называют такие:

1. Высокая степень избирательности: у подростков редко бывает больше, чем 2–3 близких друга. Даже если таких друзей несколько, чаще их не стремятся собрать в одну большую компанию, а предпочитают встречаться с каждым из них по отдельности.
2. Восприятие этих отношений как высоко значимой ценности, готовность пожертвовать ради дружбы личными интересами.
3. Длительное существование отношений: школьные друзья часто остаются таковыми на всю жизнь.

Большинство подростков предпочитают дружить с теми, кто близок им по сфере интересов, уровню интеллекта и жизненным ценностям. Сходство по таким характеристикам, как условия жизни и материальный достаток родителей, между друзьями в среднем оказываются тоже значительно выше, чем между просто знакомыми. То есть, **при выборе друзей люди ориентируются, в первую очередь, на сходство между собой, а не на различия.** Расхожее утверждение о том, что «противоположности притягиваются», в научных исследованиях общения давным-давно опровергнуто (кстати, применительно не только к дружбе, но и к любви). Случаи

взаимной симпатии между резко различающимися людьми — отнюдь не правило, а исключение, притом довольно редкое.

Что касается возраста друзей — примерно в каждом трех случаях из четырех такие отношения складываются между теми, чей возраст примерно равен. Это говорит о том, что в дружбе молодые люди стремятся к более или менее равноправным отношениям. В случае дружбы с теми, кто старше (отдающих ей предпочтение мальчиков примерно четверть, девочек — несколько больше), проявляется потребность в примере, опеке, наставничестве. А вот желание дружить с младшими возникает редко. Само по себе такое общение для подростков может оказаться весьма привлекательным (поскольку дает возможность почувствовать свою зрелость, значимость), но оно не вполне отвечает представлениям о дружбе, а воспринимается как другой вид отношений (например, как приятельство).

У девочек близкая дружба обычно возникает на 2—3 года раньше, чем у мальчиков (впрочем, как мы уже говорили, в подростковом возрасте темпы их развития опережают мальчишеские и в других жизненных сферах). Дружба девочек, как правило, в большей степени ориентирована на эмоциональную сферу, совместные переживания, мальчишеская же — на то, чтобы вместе совершать какие-либо действия. Девочки чаще, чем мальчики, допускают возможность чистой дружбы, не сопровождающейся влюбленностью, между подростками разного пола.

Представления о том, что такое дружба, существенно меняются по мере взросления. В психологических исследованиях были установлены четыре стадии в развитии представлений о дружбе у детей и подростков:

До 7 лет дружба основана на случайных обстоятельствах (например, друг — это тот, кто живет неподалеку или имеет интересные игрушки).

7—9 лет. Дружба основана на идее взаимности: мой друг — это тот, кто дружит со мной.

9—12 лет. Дружба основана на идее равного обмена, взаимной помощи: друг — это тот, отношения с кем строятся по принципу «ты — мне, я — тебе», кто не обманет и не подведет.

Подростки. Дружба основана на обязательствах и взаимном доверии: друг — это тот, от кого нет секретов и кто придет на помощь при любых обстоятельствах; отношения становятся гораздо более устойчивыми.

В дружеских отношениях обычно молчаливо подразумевается ряд правил, соблюдения которых ожидают от тех, кого считают своими друзьями; эдакий неписанный «моральный кодекс» дружбы. Психологи проводили опросы, целью которых было выяснить, что же это за правила, какого именно поведения люди ждут от своих друзей. Оказалось, что чаще всего от друзей ожидают следующего:

1. Делиться новостями о своих успехах и эмоционально поддерживать при неудачах, проявляя взаимопонимание.

2. Добровольно помогать в случае нужды.

3. Стремиться к тому, чтобы другу было приятно находиться в твоём обществе.

4. Доверять другу, проявлять уверенность в нём.

5. Защищать друга даже в его отсутствие.

Нарушение этих правил — причина, которую обычно находят вполне достаточной для прекращения дружбы. Чем старше становятся подростки, тем, как правило, для них менее значимым становится то, что друг готов помочь, зато более значимо, что друг может тебя понять. Для девочек взаимопонимание с друзьями важнее, чем для мальчиков.

Соблюдение следующих трех условий обязательно для относительно поверхностных отношений, однако при очень близкой дружбе они иногда могут быть нарушены.

1. Возвращать долги, отвечать услугой на услугу.

2. Быть терпимым к остальным друзьям этого человека.

3. Избегать назойливости, поучений.

Есть еще несколько требований, нарушение которых приводит к разрыву, однако они не являются специфичными именно для дружеских отношений, а действуют и в других личных связях и ситуациях социального взаимодействия.

Сохранять доверенные тайны.

Избегать публичной критики друга.

Избегать ревности, не критиковать прочие личные отношения другого.

Уважать внутренний мир и автономию друга.

Таким образом, дружить — это не только совместно проводить время, но и еще многое иное. В частности, доверять друг другу и обоснованно рассчитывать на взаимопомощь. Когда речь идет о переживаниях, эмоциональных проблемах, то подростки предпочитают общаться по этому поводу с друзьями-сверстниками, а не со взрослыми. Хотя если возникают материальные проблемы, то они обращаются к взрослым, в первую очередь к родителям. Что, впрочем, вполне естественно — от кого же еще дождешься такой помощи? Если речь идет о каких-то сложных с моральной точки зрения ситуациях, когда нужно принять решение о том, как себя вести, подростки тоже предпочитают советоваться с родителями, а не с друзьями. Таким образом, дружба ни в коей мере не подменяет собой общение со старшими, и у родителей нет оснований опасаться, что друзья подростка «отнимут» у них авторитет в его глазах. Если таковой, конечно, имеется...

Дружба обычно возникает между теми людьми, которые совместно включены в какую-то общую деятельность. Конечно, это далеко не обяза-

тельно учеба в школе или занятия в каких-нибудь секциях, есть и множество других вариантов, от общения на взаимно интересную тему до каких-нибудь коллективных приключений. В любом случае, «с первого взгляда» дружба не вспыхивает, она формируется постепенно, в процессе общения и выполнения общих дел. **Друга невозможно просто «найти»; чтобы сформировалась крепкая дружба, нужно вместе заниматься увлекательным делом.** Так что тем, кто страдает от отсутствия друзей и пытается их отыскать, можно посоветовать переключить усилия с поиска самих по себе друзей на поиск интересного коллективного занятия. А друзья там сами найдутся.



По результатам исследований (Кон И. С. Дружба. – СПб., 2005. – С. 281–282.), дружба подростков оказалась сильнее всего связана с такими характеристиками личности:

- ◆ Общительность.
- ◆ Возбудимость («легкость на подъем», живость эмоциональных реакций на различные события).
- ◆ Беспечность, что проявляется в живости, любви к шуткам и веселью.
- ◆ Чувство долга.
- ◆ Уверенность, проявляемая в ситуациях общения.
- ◆ Склонность к самоанализу.
- ◆ Независимость, готовность принимать самостоятельные решения.
- ◆ Высокий самоконтроль, волевые качества.
- ◆ Экстраверсия – преобладание направленности личности на свое окружение, а не на внутренний мир.

«Возможность самому выбирать друзей» – это, по-видимому, вторая из наиболее распространенных и насущных потребностей подростка. «Больше свободы» – их первейшая потребность; но даже она зачастую приобретает значение «свободы быть с друзьями, которых я сам выбрал» (Байард Р., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. – М., 2003. – С. 32–33.).

Дружба обычно подразумевает высокую степень **самораскрытия** – искреннего и добровольного открытия другому своих мыслей и чувств, намерений и тайн. Даже если таких тайн нет, их нарочно создают – только для того, чтобы с другом ими поделиться, а от остальных скрыть. Это обеспечивает атмосферу взаимного доверия и подчеркивает исключительность друзей («Ты – единственный, кому я это доверяю»). Если же такая личная информация с легкой руки друга становится достоянием посто-

ронних — это, как правило, воспринимается как «предательство» и ведет к серьезному конфликту.

В общении подростков со стремлением к самораскрытию связан и еще один «подводный камень»: они обычно более склонны делиться с друзьями своим внутренним миром, чем выслушивать от тех аналогичную информацию о себе. А это тоже потенциальный источник конфликта, нередко в результате складывается впечатление, что собеседник стремится говорить только о себе, а тобой совершенно не интересуется. Впрочем, это типичная проблема не только дружбы, но и любого общения: большинство людей сами говорить любят куда больше, чем слушать других...

Дружба подростков вообще отличается повышенной эгоистичностью, центрированностью на себе, своих желаниях и потребностях. Когда подросток просили продолжить фразу «Друг — это тот, кто...», они практически всегда говорили о том, что он делает или должен сделать для них («кто мне помогает», «на него я всегда могу положиться» и т. п.). И очень редко упоминается то, что они сами могут сделать для друга («кому я всегда готов помочь», «кто может положиться на меня»). То есть рассуждения строятся, в общем-то, на уровне маленького ребенка, заявляющего, что «солнышко — это то, что мне светит, а мама — это та, кто готовит мне еду».

Но невозможно только получать все желаемое от друзей, ничего не давая взамен. Любые межличностные отношения, и дружба в том числе, стабильны только тогда, когда каждый из их участников получает от них больше хороших эмоций, чем неприятностей. И больше пользы, чем вреда. Так что если не хочешь, чтобы друзья тебя покидали, — старайся делать так, чтобы общение с тобой было для них радостным и интересным, каждая встреча превращалась в маленький праздник. Это самый надежный (а быть может, и единственный) способ удержать рядом с собой надежных и верных друзей. Говоря научным языком, отношения укрепляются тогда, когда люди получают от общения подкрепления (положительные эмоции, интересные сведения, повышение своей самооценки и т. д.), а не наказания.

К сожалению, нередко бывает так: не общались друзья какое-то время (не важно, по каким именно причинам), а потом один из них решил позвонить (или в гости зайти). И что же он получает в ответ? Бывает, массу нотаций: что это он, дескать, так долго не звонил, совсем друзей позабыл, заставляет их скучать, нехорошо это и так далее, и тому подобное. Каков же результат? Да очень простой — такая беседа оставляет неприятный осадок, по сути превращается в наказание и, как следствие, желания общаться с этим собеседником становится меньше. «Воспитательный эффект» от таких нравоучений оказывается обратным желаемому, вместо укрепления отношений они прямо ведут к разрыву. Если ты хочешь дей-

ствительно укреплять дружеские отношения, то, встретившись после разлуки, начинай общение не с нотаций, а с чего-нибудь радостного и взаимно интересного. Кстати, последняя рекомендация касается не только дружбы, но и любых межличностных отношений, которые ты хочешь поддерживать и развивать.

Реально дружеские отношения не представляют собой что-то самостоятельное и неподконтрольное воле человека, а складываются из множества повседневных решений и бытовых мелочей. Как гласит народная мудрость, в дружбе, как и во всей нашей жизни, от мелочей зависят не только детали — они решают все. Иногда люди не задумываются о значении таких мелких, повседневных решений и действий (помог — не помог, поздоровался — позабыл, улыбнулся — нахмурился), а ведь из них-то отношения и складываются.

Распад дружеских отношений тоже может происходить по-разному. Иногда это бурный разрыв с эмоциональным «выяснением отношений», но чаще — постепенное снижение интенсивности общения, частоты встреч. Бывает и так, что общаться люди продолжают столь же часто, как и раньше, но общение становится поверхностным, снижается взаимное доверие. Да и сокращение частоты общения не обязательно свидетельствует о распаде дружбы: бывает, друзья начинают общаться очень редко или вообще прекращают (например, в связи со сменой места жительства), но взаимный интерес и доверие полностью сохраняются. И если они встречаются через несколько лет после такой разлуки, то как ни в чем ни бывало продолжают общаться, как будто расстались лишь вчера вечером. Так что тут нет (и не может быть) какого-то единого принципа, применимого к любым ситуациям. Но, во всяком случае, если друг тебе несколько дней не звонит — из этого еще отнюдь не следует, что он тебя «бросил» и забыл.

Дружеское общение для подростков — это своеобразная форма психологической самопомощи. Оно дает возможность выразить свои чувства, поделиться с понимающим собеседником сомнениями и тревогами. Это вовсе не обязательно подразумевает обмен какой-то важной информацией; такие разговоры подростков часто оказываются с содержательной точки зрения довольно пустыми. Дело не в тех фактических сведениях, которые при этом передаются, а в эмоциях и чувствах, выражающихся не столько в словах, сколько в интонациях.



Беседа 14

Любовь

Любовь, традиционно считающаяся сферой интересов поэтов и философов, стала предметом научного изучения лишь недавно. В психологии считается, что в ней можно выделить три компонента:

1. **Страсть:** романтическое влечение к другому человеку, непреодолимое желание всегда быть вместе с ним.
2. **Близость:** готовность доверять любимому человеку, ощущение счастья, когда находишься рядом с ним (с ней).
3. **Обязательство:** готовность сохранять отношения с любимым человеком, даже несмотря на возникающие трудности, сохранять верность.

Иногда в любви примерно в равной степени присутствуют все эти три компонента, но такая ситуация встречается довольно редко. Чаще происходит так, что ярко выражены какие-то два из этих компонентов, а третий отходит на второй план. Эти сочетания приводят к возникновению еще нескольких разновидностей любви:

1. Страсть и близость приводят к возникновению **романтической любви**. Это очень пылкое, всеохватывающее чувство, когда влюбленные буквально живут друг другом, хотят все время быть вместе. Но такая любовь не очень устойчивая, при возникновении каких-либо затруднений она легко превращается в неприязнь (именно про такую любовь говорят, что от нее до ненависти один шаг).
2. Близость в сочетании с обязательством проявляются в **любви-дружбе**. В таком случае людям комфортно рядом друг с другом, они всегда готовы прийти на помощь, но яркой страсти между ними нет. Это любовь спокойная и устойчивая.
3. Страсть в сочетании с обязательством ведут к так называемой **бесмысленной любви**. Людей влечет друг к другу, и они ощущают себя обязанными поддерживать взаимоотношения, но счастья им это не приносит и взаимного доверия тоже нет. Часто кажется, что такая любовь проявляется вопреки воле человека, будто бы под действием некоей неведомой силы. Именно о таких отношениях говорят, что люди настолько «увязли» в своей любви, что уже не могут жить порознь, но и вместе быть тоже не могут.

Соотношение этих видов любви отражено на рисунке.

Любовные взаимоотношения легче возникают и характеризуются большей устойчивостью, когда два человека сходны по своим психологическим особенностям, а не в том случае, когда они резко различаются. В этом плане народная мудрость, гласящая, что «противоположности притягиваются», не совсем верна. На первых порах важно даже не столько реальное сходство, сколько то, что влюбленные приписывают его друг другу, им начинает казаться, что они нашли в любимом свое «второе я» (*alter ego*). Иными словами, когда человек влюблен, тот, на кого направлено чувство, воспринимается как гораздо более похожий на него, чем в действительности. Факт такого искажения восприятия под влиянием любви (как, впрочем, и дружбы) подтвержден во многих психологических исследованиях. Может, это и есть те самые «розовые очки», через которые, согласно известной присказке, глядит влюбленный? В таком случае придется признать, что стекла-то в этих очках зеркальные! Тот, кто тебе сильно понравился, начинает казаться более похожим на тебя.



Если же человек настроен враждебно по отношению к кому-то, тот начинает казаться ему менее схожим с собой, чем на самом деле. **В любимых и друзьях мы склонны видеть только то, что нам нравится, а во врагах — то, что не нравится.** И дело здесь, как правило, не в том, что эти люди действительно обладают такими качествами; сильные чувства меняют наше восприятие. Те, кто нам понравился, обычно начинают нам казаться более похожими на нас самих, чем вызывающие у нас враждебность.

Когда студентов просили в течение нескольких минут перечислить столько черт любви, сколько они смогут, то чаще всего упоминались такие признаки: забота (упомянули 44% участников исследования), счастье (29%), желание быть с другим (28%), свободный разговор обо всем (20%), теплые чувства (17%), принятие другого таким, как он/она есть (17%). Нередко упоминались также доверие, преданность, участие, постоянные мысли о другом человеке, готовность пожертвовать собой ради любимого (Чалдини Р. и др. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! — СПб., 2002. — С. 293.).

Качеств личности, которые бы четко и однозначно позволяли дать прогноз, состоится ли любовь (или дружба) именно с этим человеком, не

существует. Скорее, можно говорить о том, что некоторые качества несколько более располагают к таким отношениям, а другие, наоборот, отталкивают. Но никакой «формулы дружбы» или «формулы любви» в распоряжении психологов нет (к сожалению, а скорее — к счастью). Да и вряд ли она в принципе может быть создана. Ведь на развитие отношений каждый раз воздействует большое количество различных факторов, среди которых не только качества личности, но и условия, в которых происходит общение, а также весь жизненный опыт его участников. На начальных этапах развития отношений, кстати, особенности ситуации, в которой происходит встреча, оказываются гораздо важнее, чем личностные качества общающихся.

А как сами подростки определяют, являются ли их отношения дружбой или любовью? Опросив с помощью специальных анкет около двухсот мальчишек и девчонок, удалось выяснить, что здесь встречается несколько вариантов:

1. Большинство опрошенных подростков (31%) считают, что дружба и любовь — это разноплановые явления, которые различаются по своему психологическому содержанию. Например: «Дружба — это преданность, а любовь — это душевная радость»; «Дружба — это поддержка, взаимопонимание, а любовь — это взаимоотношения двух людей, их чувства».

2. Чуть меньшее число подростков (29%) констатируют, что дружба и любовь различаются по интенсивности (любовь связана с более интенсивными переживаниями) или по количеству субъектов этих отношений (дружба может быть одновременно с несколькими людьми, любовь же — только с одним). То есть, рассматривают их как явления принципиально одного порядка, различия между которыми только количественные.

3. Не так уж много молодых людей (10%) считают, что основное различие между дружбой и любовью в том, направлено ли чувство на представителя своего (дружба) или противоположного (любовь) пола. Видимо, небольшой процент разделяющих эту точку зрения подростков объясняется тем, что они считают вполне возможной и дружбу между представителями разного пола.

4. Еще 10% подростков указали и другие различия, например отметили, что любовь более ярко проявляется в поведении, имеет свои специфические формы. Например: «При дружбе разговаривают, а при любви как можно больше видятся». Кроме того, они отмечали, что любовь — отношение более длительное.

У девочек преобладают качественные критерии различения дружбы и любви, у мальчиков — количественные. С точки зрения девчонок дружба и любовь различаются по своему внутреннему, психологическому содержанию, мальчики же более склонны ориентироваться на их интенсив-

ность и внешние проявления. Довольно большое число подростков (23%) признали, что любовь и дружба — это разные явления, однако указать какие-либо конкретные отличия между ними не смогли.

Несмотря на высокую интенсивность подростковой любви, устойчивые и длительные взаимоотношения со сверстниками в этом возрасте складываются достаточно редко. Более того, наличия взаимоотношений для развития подростковой любви порой вообще не требуется. Нередки случаи, когда необычайно бурная любовь возникает у подростков именно тогда, когда возможность для каких-либо, даже односторонних контактов с ее объектом полностью исключена. Более того, когда такая возможность появляется, — любовь обычно ослабевает!

Например, девушка из Москвы познакомилась в летнем оздоровительном лагере с молодым человеком из Питера, они несколько раз романтично прогулялись, вместе полюбовались закатом и развехались, обменявшись телефонами. Однако он, как выяснилось, дал ей неверный телефон, а сам не звонил. Девушка же влюбилась настолько сильно, что страдала почти год и даже попыталась «зайцем» доехать на поезде до Петербурга, чтобы там предпринять его поиски (не зная о нем ничего, кроме имени!). Когда же на следующий год он приехал в Москву, и у них появилась возможность для общения, — после всего одной совместной прогулки по городу интерес к этому молодому человеку был полностью утрачен.

Эпизод весьма типичен для подростковой любви, особенно у девушек. Похожая картина часто наблюдается и при влюбленности подростков в «звезд» молодежной эстрады и кино. В случае реального общения со знаменитостью это чувство зачастую сменяется глубоким разочарованием. Таким образом, любовь у подростков развивается преимущественно в вымышленном мире, не всегда реализовываясь во взаимоотношениях. Более того, ее переход в реальное общение зачастую ведет к снижению ее интенсивности.

Таким образом, не столь уж редки ситуации, когда любовь существует только в сознании подростка, вообще не проявляясь в реальном общении с любимым/любимой. Нередки и ситуации, когда этого общения нет в принципе. Кстати, много примеров такого рода дает и литература. Достаточно вспомнить пушкинскую Татьяну Ларину, которая «заочно» влюбилась в Евгения Онегина до такой степени, что при встрече с ним вообще не смогла общаться.

Существует так называемый «закон эмоциональной реальности воображения»: если человек что-то детально представил себе, то это вызывает у него примерно такие же эмоции, как если бы это существовало в действительности. Этот закон в полной мере проявляется в тех случаях, когда любовь развивается без общения с тем, на кого она направлена (т. е.

это общение существует только в воображении подростка). Реальных отношений нет, но подросток переживает так, как будто они есть, и очень серьезные! И «разрыв» этих, в общем-то изначально выдуманных, отношений (например, отказ молодежного кумира, в которого влюблена девочка-подросток, дать ей автограф), воспринимается столь же болезненно, как и расставание после многих лет совместной жизни. Окружающим иногда довольно сложно понять такие страдания подростка, но для него-то они совершенно реальные... И непонимание окружающих только усугубляет их.

В описаниях любви, выполненных подростками, в большинстве случаев (53%) фигурирует ее определение в качестве особого чувства, которое характеризуется как глубокое, святое, возвышенное, вечное и т. п. Примерно в каждой из пяти работ любовь определяется как форма общения с противоположным полом. Кроме того, в 18% работ при описании любви приводятся соответствующие ей метафоры, связанные с одним из двух образов, возникающих у подростков примерно с равной частотой:

- ♦ Любовь — это болото, в которое попадают люди с ограниченными интеллектуальными возможностями.
- ♦ Любовь — это легко бьющееся стеклянное изделие.

В первом случае, с любовью связаны негативные переживания. Во втором — первостепенно сопряженное с любовью беспокойство. Возможно, такое восприятие обусловлено сюжетами «женских романов», мелодрам и т. п. или же имевшими место разочарованиями в соответствующих отношениях.

А теперь вопрос «на засыпку». Как ты думаешь, в чем различия описаний любви, выполненных мальчишками и девчонками? Любовь определяется как особое чувство в 70% работ, написанных девчонками, и только в 30% мальчишеских работ. Существенное различие, больше чем в два раза. А с другими определениями еще интереснее: любовь как связь с противоположным полом определили только мальчишки. А привели в ее определениях метафоры — исключительно девчонки! Вывод очевиден — **мальчишки и девчонки подразумевают под словом «любовь» разные явления.**

Коль скоро это так, понятно, что и проявления любви с точки зрения представителей разного пола не совпадают. Девчонки чаще видят проявления любви в специфическом **отношении** к другому человеку (испытываешь симпатию, проявляешь уважение, «сходишь с ума» и т. д.). А мальчишки — в характерном **поведении** (даришь цветы и подарки, целуешься, вместе проводишь время и т. д.). Чувствуешь разницу? Или это внутренние переживания, или внешний ритуал «ухаживания».

Для мальчиков обоснованными причинами прекращения любви выс-

тупаю появление у подруги другого кавалера, а также конфликты и ссоры. Для девочек же характерны такие причины, как предательство, утрата доверия и ложь. Примерно с равной частотой мальчиками и девочками указываются исчезновение чувств, а также нарушение взаимопонимания. Кроме того, по мнению 13% подростков, любовь, если она настоящая, вообще не прекращает существовать или же это возможно «только вместе со смертью одного из любящих», что свидетельствует об идеализированном восприятии этого чувства.

Чем более идеалистично и романтично подростки смотрят на любовь, тем у них, как правило, возникает больше проблем в реальных взаимоотношениях с противоположным полом! Ведь при столкновении с реальностью эти мечты и ожидания довольно быстро рассыпаются в прах.

Во-первых, они предъявляют завышенные и нереалистичные требования к таким отношениям.

Во-вторых, они в результате любят не столько конкретного человека, сколько вымышленный, идеализированный образ.

Учитывая различия в понимании мальчиками и девочками того, что собой представляет любовь, смело можно утверждать: когда подростки объясняются друг другу в любви, они зачастую подразумевают под этим словом совершенно разные явления. И предъявляют к взаимоотношениям качественно иные ожидания. В результате возникают затруднения во взаимоотношениях, взаимные обиды и т. п.

Довольно часто любовь оказывается для подростков всего-навсего способом повысить свой статус в глазах окружающих. Поэтому возникают своего рода «моды на влюбленность» или даже «эпидемии влюбленности», когда вдруг все девчонки начинают сходиться с ума по одному однокласснику, или наоборот — сразу все мальчишки буквально «сохнут» по популярной девчонке. А стоит в классе образоваться одной «сладкой парочке», как следом образуется еще несколько. Кроме того, влюбленность довольно часто становится для подростков символом взросления, способом показать себе и другим, что они уже способны испытывать серьезные чувства.



Беседа 15

Одиночество подростков

Молодые люди довольно часто жалуются на одиночество. Бывает, оно видится как мучительное переживание своей изолированности от людей, тоски, непонятности и отвергнутости. Но бывает и по-другому: одиночество воспринимается как спокойное, умиротворенное и приятное уединение. Подростки значительно чаще, чем взрослые, чувствуют себя одинокими и непонятыми. Напряженная потребность в общении зачастую превращается у подростков (особенно у мальчишек) в настоящее «стадное чувство». И часу не пробыть вне своей компании, не то, что дня. А если своей компании нет, так в какой угодно, но только не наедине с собой! Поэтому неудивительно, что в большинстве случаев переживание подростками одиночества связано с затруднениями в общении со сверстниками, а не со взрослыми.

Когда подростков просили описать, что они чувствуют, когда никого нет вокруг, то оказалось, что в 11–13 лет это связано, главным образом, с отрицательными переживаниями (начинает скучать, нервничать, тосковать). А к возрасту 15–17 лет отрицательных переживаний по этому поводу становится меньше. Более того, довольно часто молодые люди находят это состояние приятным (например, заявляют, что когда нет никого вокруг, они чувствуют себя счастливыми, потому что могут делать что хотят, «никто не насаждает со своими расспросами, советами и поучениями»).

Переживание одиночества происходит, как правило, не от того, что общаться не с кем или что окружающие враждебно настроены. Скорее, дело тут в невозможности выразить переполняющие душу чувства, проявить полное доверие. Поэтому нередко ситуации, когда ты можешь почувствовать себя одиноким, даже в окружении множества хорошо знакомых людей. Но бывает и обратное: хоть в данный момент рядом никого нет, все равно чувствуешь, что есть люди, которые тебя любят и ждут, и мысленно ощущаешь их присутствие в своем окружении. Таким образом, **одиночество — это состояние души, а не отсутствие людей вокруг.**

Какие качества личности приводят к тому, что люди оказываются одинокими и начинают страдать от этого? Чаще всего такие:

1. Недостаточная сформированность навыков общения. Тяжело и неприятно контактировать с человеком, который совершенно не умеет слушать других, невнятно излагает собственные мысли, не понимает чужих переживаний, без конца перебивает, «лезет» со своими комментариями в неподходящие моменты. К счастью, навыкам общения можно научиться — точно так же, как учатся кататься на роликах или решать задачи по физике. Есть специальные психологические тренинги общения.

2. Неспособность оставаться одному, слишком сильная потребность быть все время в окружении людей. Как правило, такой человек ощущает мучительную «внутреннюю пустоту», от которой пытается уйти, окружив себя компанией. Но это приводит к тому, что он становится очень навязчивым, «прилипчивым» в общении. Рано или поздно окружающим это надоедает, и его начинают избегать.

3. Заниженная самооценка («Меня никто не может полюбить», «Я скучен, неинтересен» и т. п.) В результате выражается хроническая печаль, ощущение безысходности. Естественно, такой человек имеет все шансы оказаться одиноким, ведь он «заражает» своей тоской и занудством любого, оказавшегося рядом. А подростки предпочитают общаться с людьми энергичными и жизнерадостными.

4. Тревожность, неуверенность в себе, застенчивость. Такие люди и не делают попыток преодолеть свое одиночество, потому что «срослись» с ним, заранее уверены, что окружающие их отвергнут. И спасаются от этого избеганием общения, уходом в себя.

5. Недоверие к людям, приписывание им враждебных намерений в свой адрес. Вряд ли кто-то захочет подружиться с человеком, склонным видеть в каждом врага или обманщика.

Если проблема одиночества значима и для тебя, то хотелось бы, чтобы ты понял: все причины, приводящие к одиночеству, кроются в тебе, а не в окружающих людях! Быть может, для кого-то это прозвучит жестко, но это факт. Худшее, что можно сделать, — это списать проблему собственного одиночества на окружающих: вот, дескать, я какой хороший, а «они» этого не понимают и общаться со мной не желают. Кто придерживается такого убеждения, с тем общаться и не желают, и лучшее, что ему остается сделать, — это прибегнуть к психологическим защитам, например заявить, что ему и так хорошо, а что касается других — так «им же хуже». Но это психологическая защита, которая не меняет реальность, а только искажает ее восприятие... Измени свое поведение — и люди к тебе действительно потянутся.



Заключительная
беседа
(для родителей)

«Детки и предки»

Свойственное подросткам обострение потребности отстаивать свою самостоятельность, независимость от старшего поколения, особенно от родителей, носит название **«возрастной эмансипации»**. Это явление необходимо для того, чтобы подросток в будущем достиг зрелости и самостоятельности. И если иногда в детско-родительских отношениях это превращается в проблему, то это проблема не столько подростков, сколько их родителей. Слишком привыкших воспринимать своего ребенка как существо зависимое, несамостоятельное и полностью подчиненное их воле. Часто этот конфликт проявляется наиболее ярко в отношениях даже не с родителями, а с бабушками и дедушками.

В разговорном языке иногда используется понятие *«отделение подростка от семьи»*. Но это понятие не совсем точное. Дело в том, что цель большинства подростков — это отнюдь не разрыв с семьей (как иногда представляется родителям), а отстаивание равноправной позиции. Построение отношений не на основе взаимного подчинения, а на основе равенства, самостоятельности и доверия. В конфликт это превращается лишь тогда, когда родители слишком долго и упорно продолжают воспринимать подростка как существо, не способное к самостоятельным решениям и зависимое от них даже в мелочах. Как только это прекращается — конфликт отступает на второй план, отношения становятся ближе и доверительнее.

Отстаивание своей независимости от родителей чаще всего проходит через несколько этапов:

Конфликт между потребностью в родительской опеке и стремлением к самостоятельности. С одной стороны, на этой стадии подросток сопротивляется проявлениям родительской заботы и ласки, с другой — все еще ждет, что о нем позаботятся.

Установка на независимость и самостоятельность. Подросток доказывает всем взрослым (в первую очередь — родителям и учителям), что он независим. Чаще всего это проявляется через критику взрослых и демонстративное неповиновение попыткам повлиять на себя, отвержение даже дельных и обоснованных советов. Обычно родители жалуются на

проблемы во взаимоотношениях с подростками, когда те находятся как раз на этой стадии.

Эмоциональная реакция на отдаление от родителей. Это может проявляться как в радости и гордости за свою самостоятельность, так и отрицательными переживаниями: виной, стыдом (вообще, эти чувства в своем происхождении очень часто связаны с детско-родительскими отношениями). Довольно часто молодые люди, особенно девушки, считают себя виноватыми перед родителями за то, что, дескать, недостаточно их любят и почитают.

Поиск других авторитетов и образцов для подражания, не связанных с родителями. Внешнее бунтарство подростка на этой стадии обычно затихает. Но обычно он все равно еще остро нуждается в образцах для подражания, ищет и находит их.

Подросток мысленно ставит себя на место взрослого, «примеряет» на себя его жизненную позицию и пытается отстаивать ее. Иногда это происходит спокойно, без яркого кризиса. Но иногда это весьма бурный процесс, который сопровождается множеством конфликтов. В таком случае кризис может проявляться в двух формах:

Кризис независимости: сопровождается демонстративным упрямством, строптивостью, полным отрицанием авторитета взрослых, враждебным отношением к любым их требованиям, даже вполне разумным и обоснованным. Дескать, не учите меня жить, и вообще отстаньте! Как будто такой подросток встал на тропу войны со всем миром взрослых и борется с любым влиянием — не важно, положительным или отрицательным. Эта борьба протекает в формах, тяжелых и изнурительных прежде всего для родителей: например, подростки интуитивно улавливают, что именно тех больше всего раздражает, и упорно делают именно это. Коль скоро родители ценят аккуратность и порядок — подросток будет проявлять неряшливость и устроит дома настоящий хаос. Если не любят скандалов — обеспечит им ежевечернее бурное выяснение отношений. Ценят изящный литературный язык — начнет разговаривать с ними исключительно на жаргоне. И так далее, и тому подобное. По сути, для ребенка все это способы отстоять свою свободу и показать родителям их бессилие. «Это война за власть. А такие войны, однажды начавшись, быстро не заканчиваются» (П. Коэльо, «Алхимик»). В некоторых семьях борьба подросших детей за свободу и независимость тянется по много лет и прекращается лишь тогда, когда молодые люди начинают жить отдельно от родителей.

Кризис зависимости: здесь все происходит наоборот. Подросток становится чрезмерно послушным, заискивающим перед взрослыми (или перед более сильными сверстниками), пассивным, несамостоятельным, зависимым от окружающих. Особенно нелепо выглядит такое поведение у

мальчика: сверстники дразнят его «маменькиным сынком», перестают уважать и начинают им помыкать.

Первый вариант протекания этого кризиса, кстати, на самом деле благоприятнее для дальнейшего развития личности, хотя и доставляет больше хлопот взрослым. Такой «бунтующий ребенок» через некоторое время, «перебесившись» и отстояв-таки свою самостоятельность, имеет все шансы стать сильной и самостоятельной личностью. Если, конечно, не застрянет в своем развитии на этой стадии и не будет всю жизнь бороться с любыми существующими порядками, противопоставлять себя обществу. А вот второй вариант чаще всего ведет к тому, что человек так и остается несамостоятельным и зависимым.

В связи с чем у некоторых взрослеющих людей процесс отстаивания своей самостоятельности протекает более-менее гладко, а у некоторых сопровождается кризисами? Чаще всего кризисный вариант наблюдается в том случае, когда родители не желают признавать, что ребенок уже вырос, и продолжают относиться к нему как к беспомощному дитяти. Они опекают его по мелочам, разговаривают исключительно командным тоном, предъявляют жесткие требования к манере одеваться, способам проведения свободного времени и т. п. Дает о себе знать сложившаяся за много лет *привычка* общаться с ребенком таким образом, закрепившаяся система межличностных отношений в семье (как иногда говорят по этому поводу сами подростки, «проблема в том, что родители слишком долго знали нас маленькими»). В какой-то момент такая ситуация перестает устраивать подростка, и он начинает активно отстаивать свою самостоятельность. Кому-то на это хватает сил, и он переживает кризис независимости. А кто-то, наоборот, «ломается» и становится зависимым.

Вот некоторые жизненные позиции, ведущие к тому, что отношения подростков и родителей будут протекать конфликтно, обернутся кризисом:

У родителей:

Нежелание принимать происходящие изменения: «Он же еще совсем ребенок! Так почему мы должны начинать относиться к нему как к взрослому?»

Неуместная властность, доминантность: «В семье главный — я! А кому не нравится — может убираться прочь».

Абсолютизация своего жизненного опыта, восприятие жизни молодых как чего-то неправильного: «Вот мы «Битлов» и Высоцкого слушали, а эти — только дрянь какую-то!»

У подростков:

Полное отрицание ценности жизненного опыта старших: «И чему вы можете научить меня, старики несчастные? У молодых теперь совсем другая жизнь!»

Нежелание (страх?) думать о собственном будущем, уход от ответственности: «Вы меня родили — вот и решайте теперь все проблемы!»

Шантаж, манипуляция: «Вот уйду из дома неизвестно куда, и только вы меня и видели: побеспокойтесь тогда вдоволь, ищите меня и страдайте!»

У тех и у других:

Отсутствие гибкости, бескомпромиссность: «Будет так, как я хочу, и точка!»

Абсолютная уверенность в верности своей точки зрения: «Есть два мнения: одно мое, другое неправильное!»

Уход от контакта, нежелание обсуждать проблемы: «Чего пристал со своими нравоучениями? Закрой дверь!»

Иногда получается, что попытка родителей или учителей сделать подростку замечание приводит к тому, что поведение, от которого таким образом пытались отучить, начинает повторяться все чаще и чаще. Новые замечания, все более и более строгие, продолжают способствовать усилению этого поведения. Взрослые обычно приходят к выводу, что это делается «назло», с целью досадить им, вывести из себя. Такой вариант в принципе возможен, но он далеко не самый распространенный. Куда чаще подобное «вызывающее» поведение — это попытка *обратить на себя внимание*. Для такого подростка «*отрицательное внимание*» (замечания, окрики, нравоучения) лучше, чем полное его отсутствие. Получается, что замечание для него — это вовсе не наказание, а подкрепление такого поведения, которым оно вызвано. Нашкодил — получи «награду», состоящую в том, что тебя заметили. Особенно ярко это проявляется, когда подросток с повышенной потребностью в человеческом участии начинает вызывающе вести себя на уроке. Учитель не только концентрирует на нем свое внимание, но вдобавок своими замечаниями привлекает к нему интерес всего класса! И виновник инцидента чувствует себя как знаменитый артист на сцене.

В результате «вызывающее» поведение повторяется тем чаще и сильнее, чем больше окружающие обращают на него внимание. Это начинает использоваться не только как способ лишний раз оказаться у всех на виду, но и как способ воздействовать на родителей или учителей, получать от них желаемое. Если те идут навстречу и, чтобы успокоить ребенка, делают то, что он хочет, возникает парадоксальная ситуация — по сути, такой способ поведения вознаграждается! И, естественно, подросток в будущем прибегает к нему все более и более охотно. Если же этот способ поведения не подкрепляется ни повышенным вниманием окружающих, ни исполнением желаний, он довольно быстро угасает. Ведь тогда единственный результат истерических вспышек для ребенка — это боль в

горле и мучительное чувство беспомощности от того, что никак нельзя получить желаемое тем способом, к которому привык. В результате ему волей-неволей приходится учиться другим, более цивилизованным способам воплощения своих желаний.

Если с родителями и другими взрослыми взаимопонимания нет и конфликт все обостряется, подросток может реагировать на это, например, так:

Уходить от общества, все более замыкаясь в себе и избегая контактов. При этом велик риск попасть в секту (ведь там, как правило, в числе прочих пропагандируется и идея о враждебности мира, необходимости «отгородиться» от него) или стать наркоманом. Хотя иногда такая замкнутость проявляется и в благоприятных для развития подростка формах: например таких, как увлечение самопознанием и самосовершенствованием, овладение техниками медитации и т. п. Бывает, хотя и нечасто, что подростки, устав от конфликтов с людьми, «уходят с головой» в учебу, науку.

Увлечаться какими-либо неформальными движениями, где исповедуется идея отдаления от общества или противопоставления себя ему. Иногда это может приводить и к агрессивному поведению, но чаще дело ограничивается чисто внешним противопоставлением себя обществу — например, благодаря необычной одежде, специфическим предпочтениям в музыке, каким-нибудь чудаковатым манерам.

Встать на тропу войны с обществом: проявлять цинизм, агрессию, вандализм, тупо и бессмысленно сопротивляться любым попыткам окружающих как-то благоразумить это поведение. Тот, кто реагирует на свои проблемы таким образом, имеет все шансы существенно усугубить эти сложности, поскольку довольно скоро окажется в столкновении с законом, и проблемы будут уже не только психологические, но и юридические. И, скорее всего, достаточно серьезные.

На самом-то деле подростки, чаще всего, в психологическом плане остаются очень зависимыми от родителей. Мало кто из них, даже в конфликтных семьях, хотел бы полностью расстаться со своими «предками» и начать самостоятельную жизнь, порвав с ними полностью и окончательно. Отстаивание самостоятельности касается, в первую очередь, сферы *поведения* — подросток борется за право делать то и тогда, что и когда решил сам. Но в эмоциональном отношении подросток остается весьма зависимым от родителей, очень нуждается в их любви. И при этом категорически не желает, чтобы эта любовь навязывалась.

Резкие расхождения во взглядах между подростком и родителями крайне редко касаются сразу всех жизненных сфер, доходят до полного отвержения подростком своих «стариков» и их образа жизни. Куда чаще **речь**

идет о весьма конкретных, частных моментах, вызывающих противоречия (например, времени возвращения подростка домой по вечерам или каких-нибудь деталей внешности). И эти в общем-то совершенно пустяковые вопросы, провоцирующие конфликты, разрастаются в сознании детей и родителей до масштабов какой-то глобальной «пропасти между поколениями».

Психологи иногда говорят, что подростки — это своего рода «эмоциональные батарейки», подзаряжаемые от взрослых, в первую очередь — от родителей. Если им удается бесконфликтно и доверительно пообщаться со старшими, они жизнерадостно убегают отстаивать свою самостоятельность дальше. А потом, когда устанут, опять возвращаются к родителям за очередной порцией любви и взаимопонимания (но не советов, назиданий и поучений!) Получив ее — бегут дальше. Начнешь их в этот момент удерживать — конфликт неизбежен. А не дашь эмоциональной поддержки, когда они пришли за ней, или заменишь ее нравоучительной беседой — конфликта не будет, но зато жди проблем у подростка. И, что самое неприятное, и в том и в другом случае будет утеряно доверие ребенка к родителю. Подростки не только перестанут прислушиваться к их мнению, но и делиться с ними своими проблемами.

К сожалению, не все взрослые понимают эту особенность подростковой психологии. То они пытаются полностью контролировать жизнь подросших детей, постоянно держа их в поле своего зрения: «Как я могу разрешить ребенку что-то делать самому? Кто же за ним смотреть будет?!» Результат — либо тяжелые конфликты в семье, либо зависимость и несамостоятельность. То отказывают детям в эмоциональной поддержке: «Раз ты так хочешь быть самостоятельным — так что же ко мне пришел на свои проблемы жаловаться?! Сам и разбирайся». Результат — эмоциональные проблемы у подростков, ощущение заброшенности, ненужности и непонятости. Не зная других способов решить эти проблемы, подростки пытаются уйти от переживаний с помощью алкоголя, наркотиков и т. п. — короче, история получается невеселая...

Да, подросток добивается равных со взрослыми прав, борется за свою независимость и свободу. Как показывают результаты опросов, около 80% молодых людей расценивают воспитательный стиль своих родителей как чрезмерно ограничительный. Но одновременно они ждут от взрослых и помощи, поддержки и защиты, ждут (сами, впрочем, не всегда осознавая это), что близкие оградят их от неоправданно рискованных шагов, обеспечат безопасность этой борьбы за свою самостоятельность. Именно поэтому чрезмерно «разрешательское», либеральное отношение часто также натывается на глухое недовольство подростков. А достаточно жесткий (но при этом обоснованный) запрет, вызвав кратковременную вспышку

недовольства, в дальнейшем ведет к успокоению, эмоциональному благополучию.

Особенно ярко это проявляется, если речь идет о запрете опасного, связанного с риском поведения. Допустим, у подростка есть искушение пойти на риск, но он не чувствует себя к этому готовым. Или с позиции разума сделал для себя вывод, что такой риск неоправдан, слишком велик. В таком случае родительский запрет для подростка будет благом. Он сможет, не теряя своего лица, «прикрыться» этим запретом, не рискуя прослыть трусом в глазах других и, что порой еще важнее, в собственных глазах. Вообще-то, если молодой человек считает риск оправданным и готов на него пойти, родительский запрет вряд ли окажется помехой. Более того, в таких случаях подростки нередко обвиняют родителей в эгоизме: дескать, вы запрещаете мне все на свете не потому, что обо мне заботитесь, а потому, что у вас самих нервы не в порядке и вы таким способом хотите избежать волнений. Справедливы ли такие суждения — вопрос спорный... Наверное, иногда справедливы. Но дело не в этом, а в том, что, если подросток воспринимает родительскую «заботу» таким образом (а родитель дает основания для такого восприятия), это ведет только к усугублению конфликта, но никак не к «исправлению»

«Большинство подростков, которых мы знаем, утверждают: их самое большое желание — больше свободы распоряжаться своей собственной жизнью. Учитывая всю остроту и насущность этого требования, можно было бы предположить, что, получая свободу, они встретят ее с радостным выражением лица и счастливой улыбкой. Верно, такое иногда случается; однако мы были поражены, как много детей вовсе не выглядели счастливыми, когда их родители в конце концов соглашались «позволить» принимать им самостоятельные решения. Они выглядели, скорее, угрюмыми и говорили примерно следующее: «Ты не заботишься обо мне» (Байард Р., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. — М., 2003. — С. 59.).

У родителей проблем во взаимоотношениях с подростками зачастую даже больше, чем у самих подростков. Они (не все, конечно, но очень многие!) считают себя ответственными за все, что происходит в жизни ребенка. Любые проблемы детей воспринимаются такими родителями как свои. Принес подросток двойку — родитель расценивает случившееся, будто ему самому двойку поставили: вырастил, дескать, такого бестолкового ребенка, что тот даже школьную программу освоить не может. Нахулиганил где-то подросток — опять головная боль родителю: значит, плохо воспитал свое дитя. Подросток уже давно забыл про это, а родитель все переживает, раздумывает: что же у меня ребенок такой неудачный получился? Где я недосмотрел(а), что упущено? Возникает мучительное для родителя чувство вины, беспомощности, и желание что-то срочно «исправить», компенсиро-

вать воспитательные недоработки: например, начать строже смотреть за сыном/дочерью, заставить его/ее «взяться, наконец, за ум!»

С точки зрения родителей, обычно первой «тревожной ласточкой», воспринимаемой как признак ухудшения взаимоотношений с подростками, выступает нежелание последних проводить с ними столько же времени, сколько и раньше. Подростки начинают проводить больше времени вне дома, реже изъявляют желание сопровождать родителей куда-либо, с явным недовольством реагируют на требования взрослых быть дома к определенному часу. Даже находясь дома, подростки в меньшей мере, чем раньше, стремятся к общению с родителями, а иногда и прямо избегают его, стремятся уединиться и просят их «оставить в покое». Это может вызвать в родителях труднопреодолимое желание тщательнее контролировать жизнь подростка, круг его общения и способы проведения свободного времени. Часто изменившееся поведение ребенка вызывает у родителей тревогу, беспокойство: «Не случилось ли с ним чего? Не заболел ли?» А иногда и обиду: дескать, «мы ребенка вырастили, а он нас совсем забросил!» Хочется такого отпрыска как-нибудь «наставить на путь истинный», но, поскольку он проводит большую часть времени за пределами родительского дома, возможностей для этого катастрофически не хватает, возникает гнев бессилия.

По мере взросления у ребенка снижается потребность общаться с родителями и следовать их указаниям, что вполне естественно, и свидетельствует о взрослении, а отнюдь не об «огрублении и бесчувственности», как иногда представляется взрослым. С одной стороны, это связано с возрастанием интереса к обществу сверстников, ориентацией преимущественно на принятые в этом кругу ценности и авторитеты. Вполне закономерное и естественное последствие подобного — ослабление эмоциональных связей с родителями (что проявляется заметнее у тех подростков, которые ведут более активный образ жизни).

Хотя утверждать, будто подростки вообще не желают общаться с родителями и другими взрослыми, значило бы грешить против истины. Когда самих подростков спрашивают, хотели бы они больше общаться с ними или нет, обычно они отвечают «Да». Вопрос лишь в том, что им хотелось бы больше свободного, доверительного, дружеского общения. И меньше — формального, «воспитательного». То есть, подростки хотят общаться с родителями (да и другими взрослыми тоже), но... не с тех позиций, которые им обычно предлагаются.

Свою роль играет и то, что маленьким детям свойственно идеализировать своих родителей, считать их чуть ли не всемогущими, а у подростков этот период завершается, они начинают воспринимать «предков» как обыкновенных людей со своими слабостями и недостатками, с весьма ограни-

ченными возможностями. Понравилось ребеночку дорогая игрушка, но родитель ее не покупает — дитя орет. И никак не доходит до него простое и естественное объяснение, что папа или мама действительно не могут купить эту вещь, у них просто нет таких денег. Чтобы родитель — и вдруг чего-то не мог, в голове ребенка не укладывается, ведь для него это почти всесильный персонаж. Наверно, он просто не хочет, а значит, стоит поплакать погромче: вдруг передумает и выполнит желание?

Этот пример, кстати, отражает не досужее размышление, а научный факт: маленькие дети действительно воспринимают родителей именно таким образом, что многократно подтверждалось в психологических исследованиях. Подростки же избавляются от подобных иллюзий и отчетливо осознают, что их родители (как, впрочем, и все другие взрослые) не всегрешны, но совершенны и не безгрешны.

В том, как протекает сам процесс отдаления от родительской семьи юношей и девушек, имеются различия. У девушек он обычно начинается раньше (вспомним, что девочки в подростковом возрасте развиваются быстрее на полтора — два года), но зато во взрослости они сохраняют более тесный эмоциональный контакт со своими родителями, особенно с матерями. Иногда, кстати, это в дальнейшем даже препятствует созданию ими собственной семьи: некоторые претенденты на их руку и сердце отказываются от таких девушек, считая, что раз им «мамочка дороже, чем я, — вот пусть с мамочкой и живут!»

Не столь уж редка ситуация, когда родители упорно пытаются «воспитывать» подростков, желая реализовать с их помощью какие-нибудь свои ожидания, рассуждая по принципу: «Ну ладно, из меня-то певец не получился, но уж сына я музыкантом сделаю!». Часто это сопровождается своеобразной жертвенной позицией родителя: дескать, я живу ради ребенка и сделаю для него все, что считаю нужным, — не важно, хочет он этого или нет. Обычно это ведет к конфликту, поскольку подросток прекрасно чувствует, что в нем видят не самостоятельную личность со своими целями и мечтами, а пытаются заставить его жить чужой жизнью. Естественно, это вызывает протест со стороны подросших детей.

Подобный конфликт, кстати, характерен не только для тех семей, где родителям не удалось воплотить в жизнь свои планы и мечтания, но нередко и для тех, где родителям удалось достигнуть многого, приобрести весомый статус в обществе. Такие родители обычно предъявляют к ребенку повышенные ожидания, ждут, что он «догонит и перегонит» их. С одной стороны, подросток боится не оправдать этих ожиданий, оказаться недостойным родительской любви. С другой, обижается, что его не хотят принимать таким, каков он есть, а ждут от него соответствия вымышленному идеалу.

Примечательно, что потребительское отношение подростка к взрослым, позиция, будто все ему что-то должны, — это чаще всего лишь попытка «примерить» на себя равные с ними права. Подросток начинает предъявлять к родителям и учителям требования так же, как они предъявляли к нему. И если это происходило в грубой, авторитарной форме, без выражения интереса к мнению ребенка — подрастая, он станет общаться с ними подобным же образом. Подростки очень склонны копировать по отношению к взрослым поведение, которое те демонстрируют сами по отношению к ним. Господа взрослые! Если вас беспокоит, что подросток вас и в грош не ставит, — подумайте, не на зеркало ли пеняете... Господа подростки! Будьте мудрыми и не копируйте дурное поведение взрослых...

Для развития подростка одинаково неблагоприятны как ситуации излишней власти родителей, желающих полностью контролировать жизнь ребенка, так и противоположные ситуации, когда родители самоустраняются от воспитания, дают подростку полную и неограниченную свободу. А еще ситуации двойного отношения, когда подростку говорят «ты же взрослый!», если речь идет о его обязанностях, но «ты еще маленький», если он осмеливается заявить о своих желаниях (т. е. применяются «двойные стандарты», к которым подростки болезненно нетерпимы). Когда на этой почве возникают конфликты, проявляется не столько «кризис взросления» подростка, сколько **кризис отношений** между ним и взрослыми.

Если родители до определенного времени потворствовали всем желаниям ребенка, а потом, когда он стал подростком, вдруг взялись за воспитание и стали предъявлять ему строгие и бескомпромиссные запреты — вполне естественно, что это спровоцирует серьезные конфликты. Вряд ли такой «поворот на 180°» в позиции родителей будет понят и принят подросшим ребенком. Если же в семье всегда предъявлялись строгие, но разумные и обоснованные требования к поведению детей (и были требования, которые распространялись и на самих родителей!), то и в подростковом возрасте особо жестких конфликтов на этой почве не будет.

Еще один момент, осложняющий отношения подростков и родителей, состоит в том, что в нашем обществе предъявляются очень разные и даже во многом противоречивые требования к детям и взрослым. Например, многие взрослые едва ли не самым ценным качеством в ребенке считают его «попущность», вкладывая в это понятие зависимость от старших, несамостоятельность, покорность, бесправность. А потом, когда ребенок подрастает, в какой-то момент начинают ждать, что он как по мановению волшебной палочки станет самостоятельным, инициативным и ответственным — просто потому, что «повзрослел». Но на ровном месте эти качества возникнуть не могут, их надо воспитывать с раннего детства. Если же в ребенке воспитывали нечто противоположное — то он либо так и остается

несамостоятельным и безответственным, либо, наоборот, в какой-то момент начинает отстаивать свою новую жизненную позицию «с боем», что неизбежно ведет к конфликтам.

Еще один пример: некоторые взрослые почему-то считают чуть ли ни своим долгом оградить детей и даже подростков от любой информации об отношениях между полами. Но между тем ожидают, что в этой сфере у молодых людей все сложится благополучно и не возникнут никакие проблемы. Упуская из виду, что наиболее серьезные проблемы (такие, например, как нежелательные беременности, венерические заболевания или СПИД) обычно как раз и возникают вследствие элементарной безграмотности.

Когда во взаимоотношениях родителей и подростков возникают проблемы, то родители, как правило, видят их причину в изменившемся поведении детей. И ждут, соответственно, что ребенок должен измениться, «взяться за ум», начать слушаться. Если же отношения с родителями начинают восприниматься как проблема и самим подростком, то он почти наверняка видит ее причины с точностью до наоборот: это все от того, что «предки заели», предъявляют необоснованные запреты, придираются по мелочам и т. п. И ждет, что это родители изменят свое поведение.

Так кто же из них прав? Сказать сложно, ведь истина, скорее всего, находится где-то посередине. Но одно можно утверждать уверенно: ни те, ни другие не правы тогда, когда пытаются решить возникшие проблемы, изменив поведение *другого* участника конфликта. Это тупиковый путь, ведущий лишь к усугублению конфликта и обострению взаимных обид. Реально можно изменить поведение лишь одного человека — *самого себя*. Попытки повлиять на других людей чаще всего ведут лишь к отчуждению.

По мере дальнейшего взросления молодого человека его отношения с родителями, кстати, обычно опять становятся ближе и доверительнее, чем были в подростковом возрасте. Вот только близость и доверие уже не означают желание и необходимость постоянно контролировать действия выросшего ребенка, «воспитывать» его. Если между подростком и родителями существовал конфликт, то обычно его острота начинает снижаться с того момента, когда родители признают, что ребенок уже вырос, и начинают относиться к нему как к человеку, несущему самостоятельную ответственность за свои действия. Большинство поводов для конфликта при этом просто исчезает. Обычно это происходит, когда меняется общественное положение ребенка: например, он заканчивает школу и/или начинает самостоятельно зарабатывать. И чем больше него развиты такие качества, как инициативность, ответственность и самостоятельность, тем больше шансов, что он достигнет в этом успехов.

Послесловие

Хочется утешить читателей, переживающих связанные с «переходным возрастом» неудобства, тем, что сложности в процессе взросления не только неизбежны, но и необходимы! Ведь чтобы построить что-то новое (например, взрослое мировоззрение), сначала нужно «расчистить стройплощадку» — разрушить старое. Именно поэтому при взрослении сначала разрушается, иногда весьма бурно и болезненно, система отношений ребенка к самому себе и к миру. И в этот период подростки волей-неволей становятся существами весьма ранимыми, болезненно-чувствительными к различным превратностям судьбы. И лишь потом в полной мере разворачиваются процессы жизненного самоопределения, которые в конце концов и приводят к личностной позиции взрослого.

Что означает ситуация, когда подростковый период проходит плавно, без всякого кризиса? Возможно, что ребенок «превратился» во взрослого благополучно, без острых противоречий — и тогда за него можно только порадоваться. Но не исключено (и весьма вероятно!) и то, что никакого взросления у такого ребенка, собственно говоря, и не происходит. По своему психологическому состоянию он так и остался в детстве — несамостоятельным, полностью зависимым от родителей, неспособным принимать собственные решения и брать на себя ответственность за их последствия. В таком случае бескризисное протекание «переходного возраста» — это не благо, а повод для тревоги.

Если какую-то проблему, обычно появляющуюся в этом возрасте, удалось «обойти стороной», вполне возможно, что личность попросту «застыла в детстве», не перейдя на следующий этап развития. Быть может, кризис все равно наступит, но потом — когда жизнь поставит человека перед необходимостью самостоятельных ответственных решений. Это как в ситуации с детскими болезнями: если ребенок не переболел ветрянкой или скарлатиной, то он может заболеть ими, став взрослым, и тогда они будут протекать у него тяжелее. А может, человек так и не «переболеет»,

но в результате остается зависимым и несамостоятельным, пусть даже превратившись внешне во вполне степенного господина. Так что, если подростковый возраст протекает очень спокойно, «без кризиса», это может обозначать совершенно разные ситуации: или развитие действительно протекает благополучно, или оно просто-напросто застопорилось. Беспроblemность подросткового возраста хоть и радует родителей и учителей, но отнюдь не всегда благоприятна для самого взрослеющего человека.

Первопричина большинства проблем, с которыми сталкиваются подростки, — *недостаток у них жизненного опыта*. Желаний много, эмоции бурные, амбиций масса, а что со всем этим делать — непонятно. Реально о «режиссуре собственной жизни» можно говорить только тогда, когда взрослеющий человек задумывается не только о том, *чего* он хочет достигнуть, но и о том, *как* это сделать. И *что* для этого нужно предпринимать уже сейчас. Важно уметь рассматривать свои действия в более широком контексте жизненных планов.

Вот основные задачи, которые ребенку предстоит решить, чтобы стать взрослым:

1. Сформировать зрелые отношения с окружающими людьми, основанные на взаимном уважении и доверии.
2. Принять свою изменившуюся внешность, научиться эффективно владеть своим телом, бережно и заботливо относиться к нему.
3. Подготовиться к трудовой деятельности, которая позволит раскрыть свой потенциал и стать экономически независимым от старшего поколения.
4. Освоить роль мужчины или женщины, научиться выстраивать гармоничные отношения с представителями противоположного пола и, как следствие, подготовиться к созданию собственной семьи.



5. Обрести самостоятельность и ответственность, что позволит стать независимым от родителей и других представителей старших поколений.

6. Сформировать систему собственных убеждений и ценностей, жизненных планов.

Хоть подростки и склонны демонстративно отстаивать свою независимость, они на самом деле остаются очень зависимыми от нас, взрослых, не только экономически, но и психологически. Им очень нужна наша поддержка, но не в форме нота-

ций и поучений «как жить», а в форме понимания, принятия, заботы, внимания к их проблемам и переживаниям. Эта поддержка – тот плацдарм, который позволяет им смело и уверенно сделать шаг от детства к взрослости.

Рекомендуем прочитать:

1. Азбель А. А. Как помочь современному выпускнику выбрать профессию // Психология современного подростка. – СПб., 2005.
2. Байард Р., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М., 2003.
3. Гинот Х. Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста. – М., 2004.
4. Грецов А. Г. Практическая психология для подростков и родителей. – СПб., 2005.
5. Дейноу Ш. Как пережить опасный возраст ваших детей? – М., 1995.
6. Залунина Л. М. С подростком каждый день: полезные советы для родителей. – СПб., 2004.
7. Кон И. С. Психология ранней юности. – М., 1989.
8. Кон И. С. Дружба. – СПб., 2005.
9. Кравченко А. И. Родителям о подростках (и подросткам о родителях). Книга для семейного чтения. – М., 2002.
10. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Под ред. Л. А. Регуш. – СПб., 2001.
11. Орлова Т. Г. Как помочь подростку войти во взрослую жизнь. – М., 2005.
12. Петровский А. В. Всегда ли правы родители? Психология воспитания. – М., 2003.
13. Популярная психология для родителей / Под ред. А. А. Бодалева. – М., 1988.
14. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М., 1994.
16. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А. А. Реана. – СПб., 2003.
17. Рогов Е. И. Как стать взрослым. – М., Владос, 2003.
18. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М., 1999.
19. Хухлаева О. В. Психология подростка. – М., 2004.
20. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002.

Содержание

Предисловие	3
Часть 1. Физическое развитие	7
Беседа 1	
Физическое развитие подростков	8
Беседа 2 (для девушек)	
Твоя фигура	15
Беседа 3 (для девушек)	
О занятиях спортом	19
Беседа 4 (для юношей)	
Сила тела	28
Беседа 5 (для юношей)	
Основные упражнения для развития силы	32
Часть 2. Психологическое развитие	39
Беседа 6	
О жизненном опыте	40
Беседа 7	
О силе воли и о лени-матушке	47
Беседа 8	
О тренировке разума	55
Беседа 9	
Учимся преодолевать стресс	64
Беседа 10	
Что делать со страхом, гневом, обидами?	70
Часть 3. Социальное развитие	79
Беседа 11	
Как вызвать симпатию к себе?	80
Беседа 12	
Подросток и компании	84
Беседа 13	
Дружба	90
Беседа 14	
Любовь	96
Беседа 15	
Одиночество подростков	102
Заключительная беседа (для родителей)	
«Детки и предки»	104
Послесловие	115
Рекомендуем прочитать	118

Грецов Андрей Геннадьевич
Попова Екатерина Григорьевна
БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКАМИ О НИХ САМИХ.
КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Подписано в печать 10.11.2005 г.

Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆

Усл. печ. л. 7,50. Усл. изд. л. 6,67. Заказ № _____ Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.