## Перова Татьяна Францевна

## ГБОУ Школа № 37, город Москва

Педагог-психолог

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ.

Одна из важнейших проблем, которая решается в школе, это проблема социально-психологической адаптации подростков к школе и к современной жизни в цело. Существует *4 системы условий*, реализация которых приводит к успешным результатам в этой области, в том числе:

1. Принятие себя: все без исключения дети, даже благополучные, нуждаются в психологической поддержке – специальной работе по принятию себя.
 2. Навыки достойного поведения: детей, как и взрослых, нужно учить таким навыкам взаимодействия с окружающими людьми, которые характерны для партнерского поведения.

Один из основных навыков такого поведения – навык оказания и принятия психологической поддержки.

Освоение навыка оказания и принятия психологической поддержки, является важным фактором в решении многих значимых для подростка проблем:

1. подростки, стремясь к независимости, проявляемой в первую очередь во внешних формах поведения, сохраняют на глубинном уровне необходимость психологической поддержки, а ее отсутствие является фактором, повышающим личностную тревожность.
2. поддержка– это психотехнический прием, являющийся основным мотивирующим фактором учения, т.е. этот навык помогает нам решить еще одну злободневную проблему – проблему школьной мотивации.
3. одна из задач профориентационной работы – оказание подросткам психологической поддержки в решении проблем самоопределения.

Обратимся к толковому словарю. Там написано: «Поддержать – придержать, не дать упасть». В этом определении очень важным представляется два момента: отсутствие какого-либо сравнения, оценивания подростка и учет конкретной ситуации. Поддержать можно каждого человека. Для этого надо всего лишь видеть его сильные стороны.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.
 Психологическая поддержка – это не оценка, не внешняя опора, на которую человек привыкает оглядываться, а указание на то хорошее, что есть в нем самом, и именно эта его внутренняя сила и может стать источником его самоуважения и личностного роста.

Для того, чтобы научиться поддерживать подростка, педагогам и родителям, необходимо изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Для освоения навыка оказания и принятия психологической поддержки в групповой и индивидуальной работе могут быть использованы следующие упражнения:

Я привожу сценарий занятий по овладению навыком оказания и принятия психологической *поддержки*, которые могут быть использованы в группой работе с педагогами, родителями, учащимися 9-11 классов. Программа рассчитана на 6-8 занятий. Здесь я привожу сценарий первых трех занятий, остальные встречи проводятся как психодраматические, число встреч определяется количеством участников группы, желающих быть протагонистами. Материалы программы могут быть также использованы в индивидуальной работе.

*Тема: “Психологическая поддержка”*

Цель: Освоение навыка оказания и принятия психологической поддержки.

Задачи:

1. Познакомить с понятиями “знак внимания”, “комплимент”, “похвала”, “поддержка”.
2. Познакомить с видами психологической поддержки.
3. Освоить навык психологической поддержки в различных ситуациях с помощью различных психотехнических приемов.
4. Дать участникам группы возможность пережить опыт принятия знаков внимания.
5. Дать участникам группы возможность почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера, указывающего на то хорошее, что есть в нем самом, и что именно эта его внутренняя сила и может стать источником его самоуважения и личностного роста.
6. Помочь участникам группы понять, что любую затруднительную ситуацию можно проанализировать без осуждения, находя в ней сильные стороны, и испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается.
7. Повысить уровень психологической культуры членов группы.

**Занятие № 1**

В практической психологической работе часто встречаются с тем, что многие подростки жалуются на то, что окружающие их люди, в том числе близкие и друзья, не высказывают в их адрес достаточного одобрения, любви и внимания. Давайте посмотрим, насколько удовлетворяется ваша потребность в знаках внимания.

*Упражнение № 1*: Напишите на листе бумаги все области вашей жизни, которые для вас значимы, и оцените каждый из перечисленных пунктов знаком “+”, “–“ или “0” по пятибалльной шкале.

“+” поставьте против тех пунктов, где, на ваш взгляд вы, получаете достаточно знаков внимания;
“–“ поставьте там, где, на ваш взгляд, вас недооценивают;
“0” поставьте против тех пунктов, где вы вообще не получаете или почти не получаете знаков внимания.

Посмотрите на список и определите свой баланс знаков внимания.

Что вы имеете в виду, когда говорите о знаках внимания со стороны окружающих?

Давайте введем понятие *“знак внимания”* и входящие в него понятия *“комплимент”*, *“похвала”, “поддержка”.*

*“Знак внимания”* – высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

*“Комплимент”* – знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

*“Похвала”* – оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

Обратимся к толковому словарю: *“Поддержать – придержать, не дать упасть”.*

*“Поддержка”* – знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающейся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

*Упражнение №2: “Комплименты”.*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: “Да, конечно, но, кроме того, я еще и …” (называет то, что он в себе ценит, и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение №3: “Похвала”*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Участники, стоящие лицом друг к другу, образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. хвалит его за что-либо. Тот отвечает: “Да, я знаю, а еще я лучше, чем другие …” (называет то, что он в себе ценит, и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 4: “Сильные стороны”*

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 5: “Все равно ты молодец, потому что…”*

Упражнение выполняется в парах (это – другие пары по сравнению с предыдущим упражнением). Первый участник пары начинает рассказ со слов: “Меня не любят за то, что…”. Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: “Все равно ты молодец, потому что…”. Затем участники меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 6: “Поддержка”*

Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Шеринг.*

**Занятие № 2**

*Упражнение № 1: “Свечка”*

Все участники группа становятся в круг. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 2: “Ладошка”*

Положите на лист бумаги ладонь и обведите ее. На каждом пальчике напишите, пожалуйста, по одной положительной черте характера, присущей вам. Подпишите листочек и передайте по кругу. Получив листочек участника группы, на ладони напишите одну положительную черту, которая, на ваш взгляд, наиболее характерна для этого человека. Листочек, обойдя круг, возвращается к хозяину. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Тема нашей встречи: “Виды поддержки”. Давайте обсудим, какие, на ваш взгляд, существуют виды поддержки.

В результате обсуждения составляется следующая таблица.

Виды поддержки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид поддержки | Язык | Псих. механизм | Возможные ошибки |
| Признание объективной сложности ситуаций. | – Да, это сложно.– Как мне тебя жалко. | Снятие ответственности. | Драматизация ситуации |
| Уверенность в положительном исходе. | – Это пройдет.– Это надо пережить. | “Свет в конце тоннеля”. | Снижение значимости проблемы; поспешные обобщения. |
| Присоединение. | – Я тебя хорошо понимаю.– Я тоже через это прошел. | Защищенность; уменьшение чувства вины. | “Перетягивание одеяла на себя”. |
| Признание сильных сторон личности. | – Я вижу в тебе…– Я знаю тебя…– Ты сможешь, так как… | Повышение уверенности, самооценки. Расширение взгляда на собственную личность. | Лесть; комплимент (разговор о незначимых для данной ситуации качествах). |
| Безусловное принятие (любовь). | – Несмотря ни на что…– Я все равно тебя люблю, ценю… | Защита. Признание своей ценности. | Неискренность. |
| Забота. | – Может быть, могу помочь?– Может быть, для тебя что-то сделать? | Опора. | Лишение инициативы (– Отойди, я все сделаю сам). |
| Указание на сильные стороны ситуации. | – Зато ты теперь… | Признание роста, расширение взглядов. | Снижение значимости ситуации. |

*Упражнение №3: “Виды поддержки”*

Изобразите графически по десятибалльной шкале (вертикальная ось), какие виды поддержки (горизонтальная ось) более значимы для вас? Какие вы чаще оказываете другим? После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Шеринг.*

**Занятие 3**

*Упражнение №1: “Визуализация”*

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему? Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение №2: “Трон”*

В круг ставится стул-трон (желательно его оформить соответствующим образом). Каждый участник группы по очереди садится на трон, а остальные члены группы подходят к нему по одному кладут правую руку на плечо и “восхваляют” сидящего. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение №3: “Волшебники”*

При вашем рождении не присутствовали “Волшебники”, сейчас мы это исправим. Приглашается один из участников группы – “новорожденный”. Он выбирает еще шестерых человек, которым он доверяет. “Новорожденный” садится на стул в центре круга, психолог сидит сзади, “Волшебники” – вокруг.

– Психолог: “Мы, “Волшебники”, дали тебе…(называет реальные положительные качества подростка).

– “Волшебники” произносят свои слова и поглаживают “новорожденного”.

– Психолог: “Мы дали тебе качества, которые, может быть, уже проявились, а может быть, еще проявятся в твоей жизни: мудрость, терпение, выносливость…"

– “Волшебники” произносят свои слова и поглаживают “новорожденного”.

– Психолог: “(имя), если у тебя есть конкретное желание и ты делаешь конкретные шаги для его исполнения, то оно обязательно исполнится. Главное - этого очень, очень хотеть. Побудь в этом состоянии. Насладись этим состоянием. Когда сможешь, открой глаза”.

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Примечания*

1. Слова “Волшебников”

– 1-й “Волшебник” (для девочек): “Как хорошо, что у нас родилась такая красивая девочка”.
(для мальчиков): “ Как хорошо, что у нас родился такой смелый и умный мальчик”.
– 2-й “Волшебник”: “Мы ждали именно тебя”.
– 3-й “Волшебник”: “Мы будем принимать тебя таким (ой), какой ты есть. Если даже ты совершишь ошибку, мы поймем тебя”.
– 4-й “Волшебник”: “Пусть тебе сопутствует удача”.
– 5-й “Волшебник”: “Бог улыбнулся, когда ты появился (лась) на свет”.
– 6-й “Волшебник”: “Когда ты окажешься в трудной ситуации, вспомни о нас, “Волшебниках”, о наших напутствиях”.

2. “Новорожденный” во время упражнения делает якорь.

3. Обязательно спрашиваем у “новорожденного”, до каких мест можно дотрагиваться. Движения “Волшебников” должны быть уверенными, носить поддерживающий характер.

4. “Волшебники” говорят в форме пожелания, нельзя говорить – придавливать.

*Упражнение №4.*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний ), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, ладони к ладоням, образуют пару и начинают борьбу. Первый член пары произносит слова: “Ты не сможешь!”, обращенные к партнеру, стоящему напротив, тот отвечает: “Я смогу!” Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 4: “Дракон”*

Обозначьте три проблемы, связанные с тем, что вы не можете что-либо сделать.

Я не могу…..
Я не могу….
Я не могу…

В круг приглашается один из участников группы. Он выбирает еще одного члена группы, которому он доверяет. Этот подросток будет играть роль Поддержки. В круг приглашается еще три участника группы на роль Дракона. Проводится черта. Головы дракона первоначально располагаются на расстоянии 2–3 метров от черты, затем одновременно ползут к черте, произнося каждый свое “не могу”. Дойдя до черты, головы встают и нападают на первого участника группы. По другую сторону от черты находится первый участник группы, за его спиной стоит Поддержка и всячески помогает в борьбе с Драконом: не дает отступить; произносит следующие фразы: “Борись с Драконом!”, “Ты смелый (ая), ты…” (называет качества, необходимые для решения указанных проблем).

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Шеринг.*