

Часть 1

КАК УСТРОЕН
ВЗРОСЛЫЙ
МИР

ГЛАВА 1

ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ

ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ

Найдёшь ли ты сходство
с нашими героями?

Ты уже знаешь, что я психолог и зовут меня Елена.

Иногда я веду групповые занятия, на которые приходят только подростки. Конечно, сначала ребят приводят родители. Потом они с удовольствием приходят сами и совершенно не боятся наших встреч. Посещают занятия с интересом и желанием лучше себя узнать, разобраться с волнующими вопросами, справиться с какими-то сложностями.

Я вижу, что новое поколение самостоятельно стремится к развитию.

Тем, кто приходит на занятия, от четырнадцати до девятнадцати лет. Они смело смотрят в будущее, хотят сделать свой вклад в него уже сейчас. Знакомы с такими понятиями, как осознанность и ценности, мышление и установки, восприятие и эмоции, успешность и цели. Эти знания пока в них только прорастают, но меня этот факт удивляет и радует одновременно. Вести обсуждения с ребятами невероятно интересно.

Сегодня мы с участниками такой группы собираемся поднять одну очень важную тему. Они сами попросили меня обсудить вопросы, связанные со взрослением и взрослой жизнью. Предварительно мы сформулировали их так:

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО ТРУДНО ИЛИ ЛЕГКО?

БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ СКУЧНО ИЛИ ИНТЕРЕСНО?

На самом деле тема могла открыть много других сторон. Так что я с нетерпением ждала этого занятия.



Быть взрослым скучно или
интересно?

В подростковой группе пять человек: Вероника, Даня, Никита, Даша и Алиса.

Веронике уже исполнилось семнадцать, она самая старшая.

Даня, Никита и Даша — ровесники, им по пятнадцать лет.

Самой младшей, Алисе, только четырнадцать.

Хочу отметить, что разница в возрасте между ними совсем не ощутима. Подростки прекрасно понимают друг друга, говорят на одном языке. Вместе веселятся в забавных ситуациях, шутят и смеются. Все отлично мыслят и рассуждают далеко не поверхностно. А иногда задают такие курьёзные вопросы, что я с ходу не могу на них ответить.

Между мной и участниками группы сложились хорошие отношения.

Я с уважением отношусь к ним, а они доверяют мне. Всё это только на пользу нашей совместной работе.

Расскажу немного о ребятах. Познакомлю тебя с ними.

Представить, как внешне выглядят наши герои, ты можешь сам. Уверена, у тебя отличное воображение.

Я же остановлюсь на общих чертах характера, которые успели проявиться в нашем общении.

Возможно, **каждый из участников группы в чём-то похож на тебя.**

Вероника, 17 лет.
Прямолинейная, серьезная,
уважает мнение других.
Умеет выслушать.

Вероника, 17 лет.

Девушка знает, что старше всех, поэтому в группе держится уверенно. Она не боится поделиться тем, что думает.

Говорит серьёзным тоном и достаточно прямо, почти не подбирая слова. При этом старается никого не обидеть, словно оберегает других от своей прямолинейности.

У неё всегда есть своё мнение. Отстаивая его, она проявляет упорство и готова спорить до последнего.

Но, замечу, что в ней присутствует и доля гибкости.

Вероника готова согласиться, если позиция другого человека показалась ей разумной. Поэтому всегда внимательно выслушивает других. Не перебивает, даёт закончить мысль, ищет в сказанном рациональное зерно.

Это качество в девушке лично мне очень нравится. Она умеет как отстоять себя, так и принять другую точку зрения.

Я наблюдаю, что другие участники стали перенимать её способ в общении и больше слушать друг друга.

Даша, 15 лет.

**Вдумчивая, неторопливая,
много размышляет. Умеет
поддержать.**

Даша, 15 лет.

Со стороны девушка выглядит медлительной и неразговорчивой.

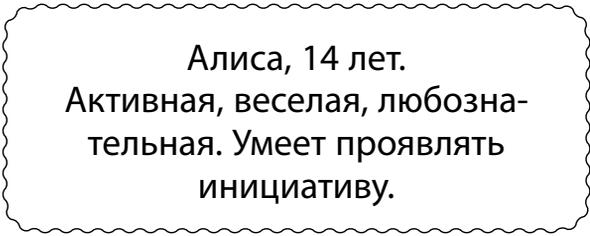
Она немногословна. Прежде чем включиться в обсуждение, взвешивает внутри себя каждую фразу. Как будто находится на важном уроке, где нельзя ответить неправильно.

Сначала Даша показалась мне немного замкнутой. Потом я поняла, что она очень вдумчивая, неторопливая и основательная. Ничего не скажет, не подумав.

Участники тоже подметили это и не торопят девушку, когда она хочет донести до них свои рассуждения. Видя такую заботу со стороны других ребят, Даша стала свободнее себя чувствовать. Перестала бояться сказать что-то не так, допустить в словах ошибку.

Впрочем, сама Даша тоже очень заботливая. Она первой приходит на помощь, если кто-то попал в сложную ситуацию. Например, растерялся и не может собраться с мыслями.

Даша умеет отлично поддержать и подбодрить другого человека.



**Алиса, 14 лет.
Активная, веселая, любознательная. Умеет проявлять инициативу.**

Алиса, 14 лет.

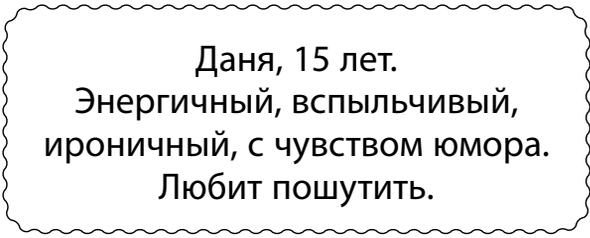
Очень активная и любознательная девушка.

Вопросы «почему» и «зачем» — её лучшие друзья. Она задаёт их примерно в семи из десяти ситуаций. Будто не верит на слово, хочет обоснованных ответов и подробностей.

В этом она похожа на моего сына, так что мне не привыкать. Я последовательно отвечаю на все её вопросы. Объясняю, что к чему. Привожу аргументы. На мои разъяснения Алиса улыбается и одобрительно качает головой. Ей нравится, когда к ней относятся всерьёз.

Кстати, именно Алиса проявила инициативу начать разговор о взрослении. Она не боится что-то предлагать. Очень спокойно относится ко мнению других. Если ребята отклоняют её идеи, то она не расстраивается и быстро переключается на другую тему.

В группе ценят её веселый легкий характер. Алиса способна разрядить любую ситуацию вовремя сказанной шуточной фразой.



Даня, 15 лет.
Энергичный, вспыльчивый,
ироничный, с чувством юмора.
Любит пошутить.

Даня, 15 лет.

Наш Даня очень энергичный и немного вспыльчивый.

Рядом с ним сложно заскучать. Своей неуёмной энергией парень заряжает всех вокруг. Она фонтанирует в нём и плещет через край.

Но если Дане что-то не нравится, то его голос мгновенно повышается на десяток децибел. Руки словно перестают

слушаться и переходят в режим активной жестикуляции, как будто он защищает свою территорию.

Может обидеться и демонстративно молчать, не включаясь в работу группы какое-то время. Иногда он становится ироничным, вставляя колкости и наблюдая за реакцией других.

Но его настроение меняется быстро. Минут через пять он забывает, что его расстроило. Возвращается в общий разговор и участвует в нём как ни в чём не бывало.

Даня догадывается о своей импульсивности и старается с собой договориться. Но ребятам время от времени приходится обходить с Даней острые углы. Быть бережнее в словах и давать ему время остыть от эмоций.

При этом Даня обладает отличным чувством юмора и любит подшучивать даже надо мной.

Никита, 15 лет.
Стеснительный, спокойный,
размеренный. Много всего
знает. Любит помогать.

Никита, 15 лет.

Спокойный и очень стеснительный парень.

Когда внимание участников группы поворачивается в его сторону, он вспыхивает румянцем.

Иногда он теряется от волнения и речь его звучит сбивчиво. Но чаще всего Никита говорит размеренно, подчёркивая важность сказанного.

Особенно он не любит спорные ситуации. Если, как ему кажется, назревает конфликт, то Никита уходит в сторону и наблюдает.

Я сразу заметила, что быть в компании малознакомых людей ему не очень комфортно. Поэтому всегда поддерживаю его там, где необходимо. К счастью, его уверенность в общении растёт с каждым занятием.

Никита тоже всегда спешит на выручку. Стоит мне произнести в группе фразу «мне нужна ваша помощь», он первый подхватывает и разворачивает любую тему.

А ребята уважают Никиту за эрудицию. Он знает так много, что может говорить почти обо всём, доставая знания из своей внутренней энциклопедии. В общем, компания у нас собралась отличная. Все ребята очень разные. Каждый со своим характером, мнением и мыслями. Тем интересней нам вместе.

Сегодня, напомним, нам предстояло говорить о взрослении и взрослой жизни. Участники собирались, приветствовали меня и друг друга. Я смотрела на ребят и до конца не могла себе представить, во что выльется наша дискуссия.

Ведь тема была для них очень важной. Как только Алиса внесла своё предложение обсудить взросление, ребята впервые поддержали её единогласно. Сразу посыпалось множество вопросов, которые участникам хотелось затронуть.

Волновало разное. Например, когда ты уже можешь считать себя взрослым. С какими трудностями придётся

столкнуться во взрослой жизни и как с ними справляться. Чем так интересна взрослая жизнь, что многие хотят скорее повзрослеть. И многое другое.



Я верила, что все смогут получить свои ответы. По крайней мере я уже придумала, как начать и развить наш разговор.

Добавлю, на самом первом занятии мы договорились, что будем общаться на равных. Обращаться друг к другу с уважением, по имени или на вежливое «ты». Вот, вроде бы я всё рассказала тебе о нашей группе, что планировала. Остальное ты увидишь сам.

Пока участники группы собираются, предлагаю тебе небольшую разминку. Давай немного включим твоё мышление в работу. Ответь на несколько простых вопросов.

Вопросы к себе

КТО ИЗ УЧАСТНИКОВ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОХОЖ НА ТЕБЯ
ЧЕРТАМИ СВОЕГО ХАРАКТЕРА?

КАКИЕ ЕЩЁ КАЧЕСТВА ТЫ ОТМЕТИЛ В СЕБЕ?

ЧТО ТЫ ЦЕНИШЬ В ЛЮДЯХ?

ЧТО ДРУГИМ НРАВИТСЯ В ТЕБЕ?

Справился с вопросами? Отлично!

Тогда пойдём на занятие группы. Оно уже начинается.

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ДОЛГО ВЗРОСЛЕЕМ

Человеку нужно много времени, чтобы стать взрослым?

Все участники группы были на своих местах.

На наших занятиях мы убрали стулья в сторону и брали мягкие кресла-мешки. Сидеть на них было гораздо удобнее. Можно в любой момент свободно поменять позу, вытянуть или скрестить ноги, потянуться всем телом. Даже немного прилечь, если хочется. Пуф послушно подстраивается под твоё положение, а ты чувствуешь себя расслабленно. В общем, у нас царили свобода и релакс. Так что все уже заняли комфортное положение. Скучая, ждали, когда я начну.

— Приветствую всех ещё раз, — оглядела я ребят, стараясь поймать взгляд каждого. — Вижу, вы уже готовы к работе. Помню вашу просьбу, поэтому сегодня будем обсуждать тему взросления. Немного поговорим о взрослой жизни. Всё верно?

Участники хором голосов подтвердили своё желание: «Да! Давайте. Верно, Елена. Согласны».

— Кто дружит с зоологией? — продолжила я. — Мне нужна помощь.

— У нас что, урок «В мире животных»? — тут же пошутил Даня.

— Хочу проверить ваши знания, — парировала я. — Выяснить, кто в школе спит на уроках.

— Да все спят, особенно на первом, — Даня сложил ладони и положил себе под голову, демонстрируя, что уснул.

Сидящая рядом Алиса слегка потормошила его за плечо, как будто пытаясь разбудить:

— Не спи, проспишь самое интересное.

— Где я? — Даня со смехом открыл глаза. — Ой, и Алиса здесь. Откуда ты взялась?

Я улыбалась и держала паузу, пока ребята веселились.

— У меня неплохо с зоологией, — традиционно выручил меня Никита. — Елена, а в чём вопрос?

— Спасибо, Никита. Можешь подсказать, сколько времени нужно животным, чтобы вырастить своих детёнышей? — обратилась я к нему.

Никита задумался на несколько минут, перебирая информацию в своей голове:



— Всем по-разному. Если мыши, то несколько недель. Птицам для этого нужно несколько месяцев. Диким животным — около двух или трёх лет: медведям, львам или гепардам. Ну, большинству крупных животных, наверное, столько же. Дольше всех, кажется, человекообразные обезьяны выращивают детей. Типа орангутанов. Около десяти лет или немного больше. Слоны, кажется, тоже долго. Лет двенадцать.

— Спасибо, Никита, — ответила я. — Я тоже точно не вспомню, примерно так и есть. А сколько времени нужно человеку, чтобы из ребёнка получился взрослый?

Тут мнения разделились: «Шестнадцать. Восемнадцать. Восемнадцать! Двадцать. Двадцать пять — давайте больше!»

— А у человека — как получится, — рассмеялась я. — Давайте остановимся на восемнадцати. В этом возрасте каждого назовут взрослым. Наступает совершеннолетие, ведь так. Хотя многие права, можно взять число побольше. Я бы сказала, от двадцати до двадцати пяти. Но даже восемнадцать гораздо больше по сравнению с другими представителями животного мира. Согласны?

Все участники подтвердили мои слова, поэтому я продолжила:

— Теперь у меня другой вопрос. Зачем нам нужно столько времени на взросление? Какие идеи на этот счёт?

**Человек долго готовится стать
взрослым.**

СОДЕРЖАНИЕ

Родителям от автора	5
Будущим взрослым от автора	8
Гайд. Как работать с книгой	17

Часть 1. Как устроен взрослый мир

Глава 1. Занятия в группе	21
Глава 2. Всё не так сложно	53
Глава 3. Принципы взрослой жизни	107

Часть 2. Как пройти подготовку

Глава 1. Моё «я»	163
Глава 2. Моё самоопределение	233
Глава 3. Мои отношения	272
Заключение	317