

*Нельзя уберечь подростка от ошибок запретами и предостережениями. Подростки готовы говорить на сложные темы, но сами взрослые, чувствуя неловкость и смущение, уходят от таких разговоров.*

# ПРАВИЛО

## ПОДНЯТОЙ РУКИ,

### ИЛИ ТРЕНИНГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПОДРОСТКАМ



**АНАСТАСИЯ ЛЕВШИНА**

*детский психолог*

**Анастасия Андреевна Левшина**  
**Правило поднятой руки,**  
**или Тренинги, которые**  
**помогают подросткам**  
Серия «Психология (Феникс)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68510197](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68510197)*

*Правило поднятой руки, или Тренинги, которые помогают*

*подросткам:*

*ISBN 978-5-222-38536-4*

### **Аннотация**

Представленные в пособии тренинги затрагивают различные аспекты социальной психологии: гендерная и профессиональная идентичность, толерантность личности, психология конфликта, проблемы взаимодействия с окружающей средой, близкими людьми и собственными временными ресурсами. Все темы объединены целевой аудиторией тренингов – подростками и молодежью.

В пособии представлены программы тренингов, которые были разработаны и апробированы в ходе реализации авторского проекта «Шаг в психологию», ставшего лауреатом Национального профессионального конкурса «Золотая Психея».

Учебно-методическое пособие адресовано психологам, педагогам, водителям.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	6
Гендерная психология	14
Тренинг «Он и она»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анастасия  
Андреевна Левшина  
Правило поднятой руки,  
или Тренинги, которые  
помогают подросткам**

© Левшина А.А., текст, 2021

© ООО «Феникс», оформление, 2022

© В оформлении книги использованы иллюстрации по  
лицензии Shutterstock.com, 2022

# Вступление

## Уважаемый коллега!

Трудно найти более развивающую среду, чем психологический тренинг. Причем развивает он не только участников, но и самого ведущего.

Артистизм, умение импровизировать, ораторские способности, знания в области психологии – все это необходимо вам как воздух, если вы решили вести тренинги. Но вместе с тем удивительная, подчас волшебная особенность тренинга заключается в том, что если одна из этих составляющих провисает, но при этом вы горите желанием сделать его ярким и интересным, то сама обстановка, возникшая в группе, позволит вам справиться со своими недочетами. Поэтому главное и абсолютно необходимое условие для проведения тренинга – это большое желание ведущего.

Тренинг – всегда творчество. И представленные в этом пособии программы – лишь основа для последующей работы, направление, которое будет дополняться и видоизменяться в зависимости от вас и вашей группы. Конечно, можно провести тренинг полностью по программе, но вы увидите сами, что реакция группы, курьезные моменты в упражнениях, крылатые выражения, возникшие в ходе тренинга, смогут оживить его и сделать уникальным. Каждый из этих тренин-

гов был проведен не единожды, но ни разу не было одинаковых. И в этом, пожалуй, еще одна прекрасная особенность тренерской работы.

Представленные в пособии тренинги затрагивают различные аспекты социальной психологии: гендерная и профессиональная идентичность («Гендер без прикрас» и «Я и моя профессия»), толерантность личности (тренинг толерантных установок), психология конфликта (конфликт-тренинг «Все под контролем!»), проблемы взаимодействия с окружающей средой («Экотренинг»), с близкими людьми (тренинг «Скажи мне, кто твой друг») и собственными временными ресурсами (тренинг по тайм-менеджменту «Время в вашей власти»). Такой разброс тем определен одним-единственным фактором – целевой группой. Все они направлены на подростковую аудиторию. При этом тематика тренингов определена не какими-либо умозрительными заключениями, не кабинетными размышлениями по типу «А что бы такое развить?», а самими подростками – их актуальными потребностями и интересами.

Эти тренинги были разработаны в рамках реализации авторского проекта «Шаг в психологию», ставшего лауреатом Национального профессионального конкурса «Золотая Психея». Особенностью образовательного проекта было то, что сами участники становились его соавторами: ребята получали листы с темами и формами работы, которые могут быть реализованы в течение года. Все представленные темы они

ранжировали, определяя приоритетность, корректировали и дополняли своими идеями. Так формировалась программа, интересная и нужная самим подросткам. Так появились и тренинги, программу которых вы сейчас держите в руках.

Теперь немного о программе и о том, как ею пользоваться. Перед каждым занятием идет небольшое вступление, рассказывающее о психологическом направлении, в рамках которого разработан этот тренинг, и обосновывающее необходимость его реализации. Указана **целевая группа**: хотя все представленные тренинги ориентированы на подростков, иногда специфика занятия требует каких-либо уточнений по особенностям гендерного состава или количеству участников.

Перед содержательной частью тренинга указана его **продолжительность**. Все тренинги рассчитаны на 2–3 часа, но надо иметь в виду, что во многом указанная цифра условна и будет зависеть от особенностей группы и ее участников: словоохотливости, дисциплинированности, пунктуальности и др. В программе не предусмотрены перерывы. Если вам или вашей группе они необходимы, то это время также следует учитывать. Поэтому старайтесь закладывать дополнительно 20–30 минут к указанному в программе времени.

Программа каждого тренинга начинается с пункта «Составление правил тренинга». Содержание правил, которые примет группа, всецело зависит от того, какие характеристики свойственны вашему коллективу, поэтому единого уни-

фицированного рецепта здесь нет и быть не может. Приведу лишь наиболее распространенные правила, которые может принять группа для проведения тренинга.

### **1. Единая форма обращения друг к другу по имени**

Для создания климата доверия в группе можно предложить обращаться друг к другу по имени, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и способствует раскрепощению участников тренинга.

### **2. Здесь и теперь**

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

### **3. Конфиденциальность**

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

### **4. Персонификация высказываний (Я-высказывания)**

Безличные слова и выражения типа «большинство людей считает», «некоторые из нас думают» заменяем на «я считаю», «я думаю», «мне кажется».

## **5. Искренность в общении**

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т. е. лучше не говорить ничего, чем говорить «для галочки».

## **6. Уважение к говорящему**

Когда кто-то из участников говорит, остальные его внимательно слушают и не перебивают, давая возможность высказаться. И лишь после того как участник завершит выступление, можно задавать ему вопросы и высказывать свою точку зрения.

## **7. Правило поднятой руки**

Это правило в некоторой степени дополняет предыдущее. Участники могут договориться, что если тренер или кто-то из участников поднял руку, то внимание обращают на него и остальные в этот момент молчат.

## **8. Закон «00:00»**

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Опоздания и задержки нарушают это пространство, поэтому их надо минимизиро-

вать.

## **9. Выключенные телефоны**

Как и опоздания, звонки телефонов и разговоры по мобильному могут негативно повлиять на психологическую атмосферу. Поэтому целесообразно полностью отключить телефоны (или хотя бы их звук) тренеру и всем участникам тренинга.

## **10. STOP!**

Данное правило распространяется на возможность участника отказаться от выполнения какого-либо задания без объяснения причины. Обычно группа устанавливает лимит на использование данного правила. Допустим, каждый участник может им воспользоваться не более двух раз в течение занятия.

Как уже говорилось, нет единого свода правил для тренинга. Правила устанавливаются самой группой, чтобы работа была наиболее эффективной. Тем не менее это очень важный этап, позволяющий настроить участников на серьезную работу и установить командное взаимодействие. Поэтому при всей формальности этапа (правила обязательно будут нарушаться участниками, и не один раз!) не стоит игнорировать его.

После пункта «Составление правил тренинга» следует

конкретная программа с описанием упражнений, дискуссий и практических рекомендаций. Каждая программа построена в соответствии с логикой раскрытия темы и степенью включенности группы в работу. Однако если вы ограничены временным фактором, то можете заранее отметить для себя упражнения, которые, на ваш взгляд, не являются обязательными для достижения поставленной цели. Главное в этом случае – завершить тренинг, не бросив его на середине. Поэтому постарайтесь внимательно проработать материал, выделив для себя моменты, которые можно будет сократить в случае нехватки времени.

Еще один фактор, который следует учитывать при планировании тренинга, – это необходимые материалы. Для вашего удобства этот пункт вынесен перед каждым упражнением, что существенно упростит задачу, если вы решите сократить тренинг и убрать из него какие-либо элементы. Если перед упражнением или иной формой работы вы не находите данного пункта, значит, для работы ничего, кроме вас и вашей группы, не требуется.

И последнее, на чем хотелось бы остановиться, – приложения к тренингам. Там вы найдете все, что поможет вам провести тренинг легко и интересно: подсказки к упражнениям, словари терминов, литература и интернет-ресурсы по проблеме.

Надеюсь, работа по нашему сборнику будет интересна и полезна для вас и участников ваших тренингов. Творческих

успехов и профессионального роста!

*P.S.* Если у вас возникнут вопросы, пожелания или предложения, я буду рада их обсудить по *e-mail*: *a.a.levshina@gmail.com*.

С уважением и надеждой на профессиональное взаимодействие,

*Анастасия Левшина*

# Гендерная психология

Приходя в этот мир, мы уже являемся носителями определенных качеств, которые влияют на наше развитие. Одним из таких качеств является пол. Еще не сказав ни слова, не сделав своего первого шага, мы получаем от всего окружающего мира целый набор установок, которые будут вести нас по жизни. Начиная с облачения во все розовенькое или голубенькое, бесконечных куколок или машинок и заканчивая призывами «Мальчики не плачут!» и «Девочки не дерутся!», мы оказываемся объектом полового воспитания. В результате у каждого формируется представление о себе как о носителе пола.

Но если раньше требования к мужчинам и женщинам носили традиционный характер, то современные подростки живут в век феминисток и метросексуалов, когда границы мужественности и женственности окончательно размыты. С другой стороны, традиционная модель мужского и женского поведения, которая господствовала на протяжении долгого времени, также не потеряла своего влияния и продолжает воздействовать на поведение многих молодых людей. Такие гендерные стереотипы, как норма физической твердости (мужчина обязан быть сильным и выносливым!), норма статуса (мужчина должен зарабатывать и строить карьеру!), «стеклянный потолок» (женщина не должна занимать вы-

сокие посты!), и многие другие иррациональные установки негативно воздействуют на сознание и поведение подростка, ограничивая его в выборе жизненного пути.

Именно поэтому гендерная психология, освещающая проблемы психологической составляющей пола, особенности взаимодействия мужчин и женщин и призванная разрушить опасные социальные стереотипы, является важной составляющей работы с подростками.

# Тренинг «Он и она»

**Цель:** разрушение социальных стереотипов в отношении гендерных ролей на уровне самоотношения и межличностного взаимодействия.

**Целевая группа:** от 14 и до... Желательно, чтобы в группе было примерно равное количество представителей обоих полов. Общее число участников – 10–20 человек.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.