



БИБЛИОГРАФ РЕКОМЕНДУЕТ

О.В. ПИЦАЛЕВА,
зав. библиотекой школы № 50, г. Иркутск

Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни

(РЕКОМЕНДАТЕЛЬНО-УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА ПО КНИГЕ ДИ СНАЙДЕРА)

- (Ди СНАЙДЕР. *Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни.* – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 286с., ил.)

Ольга Васильевна ПИЦАЛЕВА, зав. библиотекой сред. школы № 50 г. Иркутска, предлагает примерный текст беседы с подростками о книге Ди Снайдера «Курс выживания для подростков»

Ди Снайдер – это очень популярный в Америке музыкант, создавший группу Твистер Систер. Его книга – честная и доверительная беседа с подростками-старшеклассниками, которые на пороге самостоятельной жизни сталкиваются с множеством интимных и психологических проблем.

«Курс выживания для подростков» (такое название книги) – это не путеводитель, который каким-то чудесным образом выведет человека из отрочества во взрослость. Автор просто предлагает вниманию читателя набор фактов и свои размышления по поводу взросления. И хотя не все советы окажутся применимы, но изрядное число проблем, с которыми столкнулся известный рок-музыкант, и испытанные им чувства будут многим знакомы и понятны. Через предлагаемый опыт подросток может четче разглядеть себя и тех, кто его окружает. После столь откровенного разговора по душам юные читатели сумеют по-новому взглянуть на свою жизнь, изменить что-то, пересмотреть отношения с друзьями и сверстниками, родителями и учителями. Так о чем

же эта книга? Эта книга о том, как неуклюжий, одержимый сложностями взросления герой стал известным рок-музыкантом. Музыкальная среда воспитала не одно поколение подростков. И довольно неплохо. Среди этих людей А. Макаревич, Кинчев, В. Цой, А. Шевчук, Б. Гребенщиков и многие другие.

В жизни очень часто бывают ситуации «тупиковые», когда считаешь, что жизнь закончилась, за помощью обратиться некуда и не к кому, да и стыдно. Именно в таких ситуациях помощником и советчиком явится эта книга. Взрослые настолько заняты иногда «формированием» тебя, что им не удастся заметить, что ты уже до определенной степени сформирован, что ты личность. Но какая личность? Тот неуклюжий тихоня, чьи глаза наполняются слезами всякий раз, когда учитель повышает голос, «крутой» парень или кокетливая вполне взрослая девица. Вероятно, твое настроение (и твой имидж), словно качели, взлетает вверх и падает вниз от полного ликующего, невероятного счастья до невыносимого горя – и все это в течение одного школьного дня. Какими чудовищными могут быть эти взлеты и



падения! Сам о себе герой пишет: «Дома я не ладил с родителями. В школе я был изгоем.... Был длинным, чересчур чувствительным мальчиком. Мне не нравилось ни то, как я выгляжу, ни то, как я себя веду. Временами я ужасно страдал от одиночества....». Многим знакомы эти ощущения, у многих возникают подобные проблемы. Вся наша жизнь – это школа, и будущая твоя работа похожа на школу, только роль учителя исполняет начальник. И, как в школе, ты встретишься с разными людьми: умными и глупцами, лидерами и ведомыми и проч.

Твоя жизнь в отрочестве – это сплошные вопросы: «Ты робок и застенчив – как измениться? Ты недостаточно красива, да и вообще далека от идеала Клаудии Шиффер, итог – научись любить себя. У тебя нет друзей, изволь измениться, научись быть другом». Друзья сами не заводятся. Как заводить друзей, быть уверенным в себе – прочитай некоторые главы, посвященные этому вопросу. Очень деликатно автор подходит и к проблемам полового взросления. Все, что происходит с человеком в этом возрасте – естественно, нормально, говорит автор. Возникает первая влюбленность, симпатия, дружба, в связи с этим возникают и новые чувства. Вредят ли эти новые переживания твоему здоровью и учебе в школе? В каком возрасте назначать свидания? Что такое любовь, ревность, расставание? Как пережить эти болезненные ощущения? Если вы всерьез начали думать о браке, то что для этого нужно? Каковы последствия необдуманного подросткового секса, к чему они приводят? На все эти вопросы пытается ответить автор. Очень подробно раскрыта в книге тема «Опасный путь: наркотики и алкоголь». Смышленный парень, каким был Снайдер, быстро усвоил лозунг: «Я не хочу быть зависимым от наркотиков и от тех, кто делает на них деньги». Это его спасло от многих неприятностей и сделало успешной карьеру музыканта. **Если ты попал в беду, любыми способами ищи выход – вот основная мысль. Ты сможешь выйти из этой ситуации, только если сам захочешь. Скука играет здесь значительную роль. Для многих подростков и юношей выпивка является своего рода деятельностью, способом скрасить монотонность существования, а рассказы о том, как наркотики и выпивка добывались, становятся**

главной темой разговоров. И здесь сказать «нет» довольно сложно. «Ты постоянно испытываешь давление дружков и, чтобы сопротивляться, нужна приличная сила воли...». Поэтому лучше сразу отказаться от такого рискованного пути, даже из-за любопытства этого делать не стоит.

«Бунт против родителей, и нужен ли он вообще». Автор утверждает, что это в той или иной мере часть процесса взросления. Рассуждая о родителях, Ди Снайдер указывает на то невнимание, которое дети порой проявляют по отношению к родителям, их судьбе, их прошлому, а ведь люди со сложной судьбой противоречивы и в своих поступках. «Мой отец имел два лица – сегодня он был самым потрясающим парнем на свете, назавтра жизнь с ним превращалась в сущий кошмар», – пишет автор. Если у тебя нет проблем с родителями, считай себя счастливым! Если родители набрасываются на тебя за какую-то мелочь или вообще просто так, это не значит, что они плохие родители и тебя не любят.

Изучай своих родителей. Не забывай о том, что родители тоже совершают ошибки. Семья – это целая корпорация. Есть высшая администрация (родители), есть управляющие (старшие братья и сестры), подчиненные (младшие братья и сестры) и домашние животные. Становясь старше, ты берешь на себя дополнительную ответственность, поэтому положение управляющего не обязательно предпочтительнее, чем статус подчиненного. Есть «комендантский час»: **«Гулять только до 9-10 часов вечера» – помни, это мера безопасности, а не способ пытки**, когда хочется совершать поздние прогулки с друзьями, а тебе не дают, и кажется, что это мера подавления и ущемления твоих прав.

По сути, цель наказания – показать, что что-то тобой сделано неправильно, хотя порой родители недостаточно верно выбирают способ наказания. Подростку иной раз родители так же непонятны, как, например, марсиане. Масса времени тратится на размышления о том, почему родители такие странные, тогда как на самом деле они самые обыкновенные. У людей всегда есть проблемы, часть из них серьезные, часть – не очень.

Что такое жестокость и формы проявления жестокости. Если родители жестоки с тобой, что делать? Как поступать в таких ситуациях?



Болезненный вопрос для подростка, когда родители ссорятся и разводятся. Если у тебя появились отчим или мачеха, как к этому относиться? Всегда найдутся люди, готовые тебе помочь, есть телефоны доверия, психологические и социальные службы. Никогда нельзя отчаиваться, сдаваться. А если родители пьют? Алкоголизм – это болезнь, которая поражает всю семью. Дети чувствуют себя изгоями, людьми, изолированными от окружающего мира. Не связывай свою судьбу с человеком, приверженным к алкоголю. Иначе ты встретишь «интересных людей» – владельцев винных лавок, посетишь «увлекательные места» – лечебницы и пункт «Скорой помощи». «Замечательная» перспектива – стоит задуматься над ней.

Самые запоминающиеся страницы нашей юности, как правило, связаны со школой. Довольно мрачно рассказывает уже полюбившийся читателю автор о школе. Но шутки и иронию в стороны. **Нужно школу воспринимать как данность.** В жизни существуют определенные стабильные вещи: правительство, налоги, родители, подростки, школа.... Несмотря на все «школьные пытки», о ликвидации системы образования не может быть и речи, тогда как иногда действия подростка на уроке схожи с действиями пехотинца во время атаки врага, (то есть учителя, естественно). Один мальчик поделился когда-то со Снайдером своим рецептом, как из троечника превратиться в отличника. «Я не теряю времени на уроках, - сказал он. – Просто внимательно слушаю. А остальные торопятся записывать, не понимая при этом, что записывают. Они озабочены только тем, чтобы как можно быстрее перенести то, что исходит из уст учителя, в тетрадь, поэтому мысль из ушей сразу же попадает на бумагу, минуя мозг...

Потом, когда они смотрят в свои записи, те кажутся им текстами на иностранном языке.» Ди Снайдер решил последовать совету. И вскоре школа перестала ему казаться каторгой, отметки улучшились, и окончил он школу вполне приличным «хорошистом».

Как выходить из стрессовой ситуации («когда тебя особенно ничего не тревожит, но все тревожат тебя»)? Главное – не копить в себе дурные эмоции. Это нормально – время от времени испытывать легкую депрессию. Многие находят спасение в музыке, кто-то начинает поднимать тяжести, осознав, что из депрессии можно выволочь себя чисто физически. Не усугубляйте проблему, ищите решение. И учтите: употребление алкоголя или даже легкого наркотика ведет тоже к депрессии и не выведет на светлую дорогу. А если начинают возникать мысли о самоубийстве, обязательно надо поделиться своими бедами с кем-то: не бывает безвыходных ситуаций, бывают просто неблагоприятные дни. Бегство из дома – не выход из положения. Жизнь на улице – это не жизнь.

Последние главы расскажут о выборе профессии. Очень важно иметь цель в жизни. Аксиома Ди Снайдера гласит: **«Единственная неудача – это когда ты ничего не делаешь.»** Ни в коем случае, если добился успеха, нельзя расслабляться и почивать на лаврах. Что такое высшее образование? Очень многие студенты так и не становятся сколько-нибудь заметными специалистами. Если ты еще ничего не решил, не определился в выборе, продолжай поиск, только не затягивай надолго, не забывай, что скоро станешь взрослым. Так кто же такой взрослый? На этой главе заканчивается книга замечательного рассказчика и писателя Ди Снайдера.

*Единственная неудача –
это когда ты ничего не делаешь.*

Ди Снайдер

