

Министерство просвещения Российской Федерации  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
« 148 . »

VII Международный конкурс  
исследовательских работ школьников

Research start

2024/2025

Исследовательская работа

**Проблемы подросткового возраста и пути их  
решения через призму сказки Г. Х. Андерсена  
«Гадкий утенок»**

Выполнила: Дерябина Елизавета Вадимовна,  
ученица 10у2 класс,  
МАОУ «МЛ №148 г. Челябинска»

Руководитель: Тузова Яна Васильевна  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «МЛ №148 г. Челябинска»

2024г.

## Оглавление

Введение	3
Глава 1. Психология развития личности .....	5
1.1. Этапы (стадии) развития личности в психологии.....	5
1.2. Психологический анализ сказки Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утенок».....	6
1.3. Сравнение проблем подросткового возраста на примере сказки Андерсена «Гадкий утенок» и современного подростка.....	11
Глава 2. Определение проблем подросткового возраста современных подростков уровня развития своей личности.....	15
2.1. Цели и задачи.....	15
2.2. Организация практической работы.....	15
2.3. Результаты исследования.....	15
Заключение.....	18
Список литературы.....	20
Приложение.....	22

## Введение

Современное общество ставит перед подростками множество задач и вызовов, среди которых одной из важнейших является формирование самоидентичности - уверенности в себе, собственных ценностях и собственной уникальности. В процессе поиска своего места в мире подростки часто переживают различные кризисные моменты, связанные с трудностями в самопринятии, непонимание себя и окружающих, стремлением к самостоятельности и одновременно к ощущению защищенности.

**Актуальность темы:** использование литературных произведений, таких как сказки, может помочь подросткам лучше понять себя и свою самоидентичность. Одной из наиболее популярных сказок, которая может быть использована в данном контексте, является сказка Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утенок». Эта сказка рассказывает о пути гадкого утенка к самопониманию и принятию себя. Для подросткового возраста эти проблемы актуальны.

В данной работе рассмотрены проблемы подросткового возраста на примере сказки «Гадкий утенок» и выявлены возможные способы их решения.

В трудах Э. Эриксона, К. Роджерса, Дж. Келли и др. поднимались вопросы развития личности и влияния окружающей среды на её развитие.

**Проблемный вопрос:** какие трудности, проблемы подросткового возраста можно выделить в сказке «Гадкий утенок» и какими способами их можно решить?

**Новизна:** предлагаем рассмотреть проблемы подросткового возраста и пути их решения через анализ ситуаций, переживаемых главным героем сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок». На примере истории гадкого утенка мы рассмотрим психологию развития личности и сопоставим проблемы, с которыми сталкивается утенок и современный подросток.

**Цель работы:** выявить основные проблемы подросткового возраста, представленные в сказке «Гадкий утенок», и предложить способы их решения. Задачи вы можете увидеть на слайде.

Для достижения поставленной цели перед нами стоят следующие **задачи**:

1. Проанализировать основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки в современном обществе.
2. Изучить содержание и основные идеи сказки «Гадкий утенок».
3. Сопоставить проблемы подросткового возраста учащихся с героем сказки «Гадкий утенок».
4. Выявить возможные способы решения проблем подросткового возраста на примере сказки.

**Объект исследования:** подростки 14-16 лет

**Предмет исследования:** способы решения проблем подросткового возраста

**Методы исследования:** анализ литературных источников; сравнение; опрос анкетный, анкетирование, интервьюирование; практическое занятие, обобщение и выводы

**Гипотеза исследования:** сказка «Гадкий утенок» может быть использована как инструмент для анализа и решения проблем подросткового возраста.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть полезны для педагогов, психологов при разработке программ и методик работы с подростками, направленных на развитие их самооценки и самопринятия. Использование сказки «Гадкий утенок» в педагогической и психологической практике может помочь подросткам преодолеть свои комплексы и принять себя такими, какие они есть.

# Глава 1. Психология развития личности от рождения до воплощения мечты

## 1.1. Стадии развития в психоанализе

В трудах К. Роджерса и Дж. Келли поднимались вопросы развития личности и влияния окружающей среды на её развитие. К. Роджерс в рамках гуманистической теории личности считал главным источником развития личности врождённые тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть развёртывание этих врождённых тенденций. На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная структура «Я», которая включает «идеальное Я» и «реальное Я». Цель жизни, согласно К. Роджерсу, - реализовать весь свой врождённый потенциал, быть «полностью функционирующей личностью», то есть человеком, который использует все свои способности и таланты, реализует свой потенциал и движется к полному познанию себя, своих переживаний, следуя своей истинной природе [1].

Дж. Келли в рамках когнитивной теории личности утверждал, что главным источником развития личности является среда, социальное окружение. Личность формируется и развивается в течение всей жизни [2].

Стадии развития личности описаны в трудах Э. Эриксона, Ф., Юнга, А. Адлера, Лурии и др. В своей работе мы опираемся на классификацию Эрика Эриксона. Он выделил восемь этапов в развитии идентичности, в течение которых человек переходит от одной стадии осознания себя к другой. Каждая стадия дает возможность формирования противоположных качеств и черт характера, которые осознает в себе человек и с которыми он начинает себя идентифицировать [3].

**Принципы периодизации развития по Эрику Эриксону:**

1) Личность развивается ступенчато. Каждая из стадий наступает в определенный уготованный для нее период и зависит от социальных и биологических факторов. Прохождение стадии заложено самим обществом, которое одобряет развитие человека на пути к большей социализации.

2) Каждая стадия характеризуется специфичной задачей – проблемой, которая предъявляется

индивидууму, но не обязательно находит свое разрешение.

3) Переход со стадии на стадию и разрешение или не разрешение задачи знаменуется конфликтом или кризисом, который возникает при достижении определенного уровня зрелости и социальных требований. Способом разрешения конфликта определяется дальнейшее поведение индивида.

Концепция Эриксона базируется на восьми стадиях развития. Первые стадии повторяют стадии психосексуального развития Фрейда [4] Приложение

#### **А. Стадии развития:**

1. Доверие против недоверия (орально-сенсорная) - 0-1,5 года;
2. Автономия против стыда и сомнения (мышечно-анальная) -1,5-3 года;
3. Инициативность против чувства вины (локомоторно-генитальная) - 3-6 лет;
4. Трудолюбие против неполноценности-6-12 лет;
5. Идентичность против смешения ролей -12-19 лет;
6. Близость против изоляции -20-25 лет;
7. Генеративность против стагнации - 26-64 года;
8. Целостность эго против отчаяния - от 65 лет

Таким образом, такая структура подчёркивает, что развитие личности - это непрерывный процесс выбора и преодоления трудностей [3]. Успешное разрешение каждого кризиса позволяет сформировать здоровую личность, а неудачи могут привести к психологическим проблемам в будущем.

#### **1.2. Психологический анализ сказки Ганса Христиана Андерсена «Гадкий утенок»**

В 2025г будет 220 лет со дня рождения датского писателя – сказочника Ганса Христиана Андерсена (1805-1875гг). Он родился 2 апреля 1805 в городке Оденсе, расположившемся на Фионни, одном из островов приморской Дании [18]. Обладатель фамилии Андерсен не имел благородного происхождения. Окончание «сен» носили только простолюдины. Отец-сапожник, мать-прачка, дед, вырезавший из дерева причудливые фигуры, и бедность.

Ганс Христиан всей своей жизнью и творчеством будет доказывать, что и из простолюдинов-бедняков могут выйти талантливые люди. Будущий сказочник не имел красивую внешность, был нескладен. Впоследствии он так и не избавится от комплекса «гадкого утенка». Девочки смеялись над ним, а мальчишки дразнили, а при случае и били. Обостренное воображение и множество психологических травм превратили психику Андерсена в настоящую кладовую фобий. Он осознавал свои слабости и как-то написал: «Я счастлив только когда меня хвалят все и каждый; всякий же, кто бы он ни был, относящийся ко мне не сочувственно, в состоянии нагнать на меня тоску». Автобиография писателя «Сказка моей жизни», была похожа на его сказки - ироничные, грустные и светлые [6].

Одной из популярных его сказок является «Гадкий утенок (1943г.) В основу сказки легли пережитые испытания, ощущение себя отверженным, но вместе с тем надежда и вера. Описывая нравы на птичьем дворе, гадкого утёнка и разных птиц, Андерсен изображает человеческое общество, где одни люди страдают от того, что отличаются от большинства других [6].

Проведем психологический анализ данной сказки. Наше подсознание формирует нашу реальность. И даже прекрасный лебедь будет гадким утенком, если он не знает другого. Главная причина находится в нашем подсознании, там есть программа, что так жить – норма. Гадкий утенок родился на птичьем дворе. Для него – это норма. Норма - это установленный эталон, стандарт для оценки существующих и создания новых объектов (Приложение А) [19].

*Почему утенку было некомфортно на птичьем дворе?* Он был не на своем месте. Был не такой, как все и его не приняли. Все смеялись и обижали его. Его убедили, что он гадкий, а он внутри был лебедем, но не знал об этом. Он был несчастным. Радость испытывал только тогда, когда ел, его похвалили и не били. Почему только от этого?

Нами управляют наши гормоны, привычки, желания. Гормоны – это наши эмоции, неосознаваемые желания. Большинство из нас живет по сценарию.

Сценарий – это события, которые повторяются. И мы можем радоваться или огорчаться только в рамках нашего сценария. Поэтому утенок мог радоваться только тому, что знал и видел: поест, поспать, его похвалили, не били. У утенка был сценарий или программа, что он гадкий утенок, он должен жить на птичьем дворе. У него это выработалось в привычку, так жить.

У нас у всех есть свои привычки (автоматически воспроизводимые действия, исполнение которых инициируется некоторым сигналом (триггером) [21]. Если мы привыкли оценивать и критиковать или всем нравиться; отказываем себе во всем, то мы, как бы сидим на птичьем дворе. Чтобы стать лебедем надо доверять друг другу; если в чем – то себе отказываем, то это должно быть взвешенное решение с отложенным удовольствием, а не полный отказ.

Сейчас многие работают с тем, чтобы убрать страхи, убеждения. Если бы убрали у утенка страх. Он перестал бояться птиц на птичьем дворе. И, чтобы было? Он смело вышел бы к птицам, и они заклевали бы его. Получаются страхи нам нужны? Они оберегают нас от чего – то. Их надо убирать аккуратно. Узнать, чем вам выгоден страх и, работать в начале с выгодой. В любом страхе закрыт ресурс. Его надо достать. Страхи и эмоции – это следствие нашего сценария.

Мы все чего – то хотим, желаем или ничего не хотим – заблокированные желания. Иногда мы хотим одного, а на самом деле это совершенно другое. Например, хотим похудеть, но едим пирожное, и за это себя ругаем. Происходит конфликт желаний. Надо: спокойно отказываюсь от лишней еды и начинаю питаться правильно. Человек не может хотеть того, что ему не знакомо, что он никогда не видел. Если утенок никогда не летал и не знал, что это такое, то он не полетит.

*Что было бы с утенком, если бы его приняли на птичьем дворе?* Он никогда бы не полетел. Он не узнал бы, что он лебедь. Кто знает, по каким причинам лебединое яйцо оказалось в утином гнезде? Но из-за этого маленькому лебедю пришлось перенести немало трудностей и горя. То есть у утенка была психотравма и его семья (подсознательно) - лебеди ассоциируются у него со



страхом, болью. Они большие, красивые, могут заклевать. А это как раз боль от собственной стаи, от общения с близким окружением, семьей.

Под психологической травмой психологи понимают специфическое поражение центральной нервной системы, которое появляется после сильного стресса. Впервые в 1905г понятие психотравмы ввел в медицинскую практику З. Фрейд. Психотравма развивается под влиянием многих причин и факторов. Все они обусловлены волнениями и переживаниями по поводу негативных жизненных событий, горя, тяжелого заболевания, прекращения дружеских связей и т.п. Нередко травмирующими ситуациями могут быть факты угроз, насилия, шантажа и др. [20].

*Почему утенок ничего не мог изменить?* Он думал, что с ним что – то не так. Это он гадкий. Это его норма. Когда утенок ушел с птичьего двора, он не радовался свободе, что его никто не будет обижать. Нет. Он продолжал жить также, прилагать усилия, чтобы выжить, боялся агрессии со стороны окружающих. Программа выживания (или сценарий) в нем сидела и мешала двигаться дальше. Даже, когда он ушел из птичьего двора, он продолжал жить также. Утенок много, что перепробовал. Но действовал методом проб и ошибок, поэтому долго и болезненно: - ушел от своего окружения; - просил помощи у курицы и кота; - прятался, изворачивался, лавировал на нуле; - радовался, когда удастся поесть и поспать, - когда его не съели; - когда не замерз. Он тратил много сил, чтобы выживать, а не выйти к лебедям и жить с ними. В итоге утенок вышел из своего сценария.

*Что помогло утенку выйти из сценария?*

1. Он устал выживать и бояться. «Пусть лучше меня заклюют эти прекрасные птицы», - сказал утенок про лебедей и вышел к ним.
2. Осознал, что он лебедь и просто стал самим собой. Он увидел свое отражение в воде и понял, что он тоже лебедь и стал жить с лебедями. В итоге он преодолел свой страх быть отверженным, страх смерти (быть заклеванным) и т.д.

3. Главный лебедь – вожак стаи взял его под свою защиту. Утенок – лебедь попал в команду. Ведь порой даже делая шаг из сценария, мы держимся за него, потому, что страшно столкнуться с новым и неизвестным. А, вдруг будет еще хуже.

Олеся Матерова (психолог, сертифицированный коуч ICF, член профессиональной психотерапевтической лиги, автор метода РИМП – радикальное изменение мышления и поведения, благодаря которому можно поменять свои привычки) предлагает рассмотреть понятие «Жизненный сценарий» и объясняет: почему из него сложно выбраться. Некоторые события в нашей жизни повторяются многократно даже если мы этого не хотим. И чаще всего, эти вещи нас не радуют. Как выбраться из сценария? Когда-то в детстве многократно повторяющееся действие сформировало у ребенка определенный вид эмоциональной реакции и следом за ней образовались нейронные связи. Нейронные связи сформировали рефлекторную дугу, согласно которой и действует уже взрослый человек. И постоянно попадает в одну и ту же ситуацию. Например, ребенка в детстве обижали, и в итоге он становится жертвой или наоборот агрессивным. И именно рефлекторная дуга заставляет его реагировать определенным образом. Поэтому у разных людей реакция на одну и ту же вещь будет разной, кто-то обидеться, кто-то в драку полезет, а кто-то вообще никак не отреагирует. Именно рефлекторная реакция и формирует следующее событие в нашей жизни.

Работу нейронных связей и сформированную рефлекторную дугу Олеся Матерова назвала «моделью поведения». Модель поведения формируется с детства. Какие эмоции ребенок переживал в раннем возрасте, к таким он и будет стремиться во взрослом возрасте. Мы всю жизнь стремимся переживать снова и снова детские эмоции. И если нам не дали любви, то и во взрослой жизни мы будем создавать себе такое окружение, которое тоже нам ее не даст. Для того, чтобы изменить событие надо действовать по-другому, т.е. изменить модель поведения. Если, например, раньше обижались, то может быть нужно взять и не обижаться. Но здесь включается рефлекторная дуга, которая просто не позволяет реагировать по-другому. Человек бы и рад измениться, но не получается [10].

Эрик Берн говорил, что любой сценарий приводит к болезни, смерти или тюрьме [9]. Сейчас можно добавить и долговой яме. Надо выходить из сценария.

Утенок не знал, что это такое быть лебедем. И птицы могли его не принять. У него было другое мышление, поведение, чем у лебедей. Утенка принял вожак стаи и взял под свое покровительство.

*Что самое главное мы приобретаем, выходя из своего сценария?* Ценность человека – это Свобода. Появляются крылья, для нас нет ничего не возможного.

### **1.3. Сравнение проблем подросткового возраста на примере сказки Андерсена «Гадкий утенок» и современного подростка**

Ситуация гадкого утенка и подростков обладают общими чертами – недостаточность признания личности и беспокойство окружающих. Несмотря на то, что гадкий утенок – это вымышленный персонаж, его история останется актуальной и в современном обществе.

Проблемы, с которыми столкнулся гадкий утенок в сказке Андерсена, включали в себя отвержение и изоляцию со стороны других животных из-за его некрасивого внешнего вида, постоянное чувство одиночества и отсутствие понимания и поддержки. Гадкий утенок также испытывал много физического и эмоционального страдания из-за своей необычности и несовершенства.

**Травма отвержения** – это психологическая травма, связанная с последствиями деструктивного воспитания. Она формируется в результате эмоциональной отстраненности родителей и/или отсутствия физического контакта, который играет важную роль в формировании эмоциональной близости. Согласно теории «Теории межличностного принятия-отвержения» Рональда П. Ронера» можно выделить 8 основных симптомов:

1. Убеждение о себе как о не заслуживающем хорошего отношения: любви и принятия.
2. Убеждение о себе как о не способном, бездарном, не справляющемся.
3. Враждебность или агрессивность. Проблемы с управлением гневом.
4. Склонность к зависимому поведению.
5. Эмоциональная

неустойчивость. 6. Эмоциональная неотзывчивость. 7. Снижение самооценки. 8. Негативизм как мировоззрение [20].

В формировании самооценки ребенка ключевую роль играют родители. Кто в детстве получал внимание, заботу, любовь и принятие имеют более здоровую самооценку. Люди, пережившие травму отвержения, могут ощущать себя недостойными любви.

Последствия симптома «принятия – отвержения»: чувство тревоги в межличностных отношениях; сложности в установлении близких (иногда дружеских) отношений; избегание близости из-за страха быть отвергнутым; отсутствие навыка пребывания в близости (открытости, доверия к себе и к другому); трудности с выдерживанием неопределённости в отношениях; трудности с выдерживанием расставания, завершения отношений; ощущение в отношениях постоянной атаки, нападения – отношения кажутся истощающими; потребность в одобрении – часто ищут подтверждения или заверения от других относительно своей ценности и др. [20].

**Изоляция** (англ. isolation; изолирование), защитный механизм личности, заключающийся в создании барьера между неприятным или угрожающим содержанием и связанными с ним чувствами и мыслями. Например, размышление о неприятном событии без связи с эмоциональной реакцией на него. Изоляция не удаляет информацию из памяти, но уменьшает её связь с аффективной сферой и с другой информацией, в результате чего опасное содержание вспоминается реже и меньше влияет на самооценку, идентичность и жизнь. Может проявляться, например, в изоляции знаний о произошедшем насилии от пережитых чувств у жертвы или в изоляции знания о необходимых действиях от чувства сострадания к больному у хирурга [25].

Подростковые проблемы, с другой стороны, могут включать в себя сложности с самоидентификацией, поиском места в обществе, давление со стороны сверстников и родителей, переживание первых влюбленностей и разочарований, а также стресс из-за школьных обязанностей и требований. Подробнее подростковые проблемы представлены в Приложении Б.

В сказке Гадкий Утенок переживал этот период как депрессию – он уединился на болоте и жил там один, пока не встретил лебедей. Сопоставим ситуацию с утенком и подростком. Подросток, оказавшись в ситуации отвержения, унижения, негативного оценивания со стороны значимого социального окружения, переживает психическую травму, оставшись с ней один на один.

Механизмом, позволяющим выжить в ситуации хронической травмы (но не прожить ее), является компенсация. Компенсация – это защитный механизм психики, заключающийся в бессознательной попытке преодоления реальных и воображаемых недостатков [21]. Мотивирующей компенсаторной установкой травматика, побуждающего его к действиям, становится следующая: Я стану более крутым «Петухом», «Гусем», «Индюком», чем вы! Вы еще обо мне узнаете! И в этот момент подросток выбирает для себя жизненный путь, уводящий от его истинного Я, – путь в ложную идентичность. Часто такие подростки, становясь взрослыми, добиваются значительных успехов в жизни в плане карьеры, бизнеса, статуса и прочих социальных атрибутов. Они активны, энергичны и целеустремлены. Они уважаемы, признаны и внешне благополучны.

По мнению психолога, гештальт-терапевта Геннадия Малейчука, перечисленные выше достижения – признаки внешнего благополучия, за которыми скрываются сомнения, страхи, стыд и низкая самооценка. Активность такого человека питается энергией травмы и все его успехи, и социальные достижения – попытки насытить свою низкую самооценку [22].

Подростки могут чувствовать себя отверженными, непонятыми и одинокими, как и гадкий утенок. Они могут сталкиваться с проблемами самоидентификации и поиска своего места в мире, что может вызывать стресс и эмоциональные трудности. Важно также помнить, что подростковый возраст – это период изменений, роста и поиска своего места в обществе.

История гадкого утенка напоминает нам о важности принятия себя и других такими, какие мы есть, и о ценности дружбы, поддержки и понимания в любой ситуации. Поддержка со стороны близких и окружающих людей играет

ключевую роль в преодолении подростковых проблем. Важно общаться открыто, выслушивать и понимать друг друга, проявлять эмпатию и сострадание.

Таким образом, основными проблемами Гадкого Утенка в сказке Андерсена и подростков являются: отвержение, изоляция, непонимание и неприятие окружающими, поиск себя, самоидентификация и др.

## **Глава 2. Определение проблем у современных подростков**

### **2.1. Цели и задачи**

После изучения литературы провели практическую работу с **целью:** определить проблемы современного подростка и разработать рекомендации по их решению. Для достижения цели поставили следующие **задачи:**

1. Провести опрос анкетный 1 для определения проблем и способы их решения у подростков.
2. Провести практическое занятие с подростками «Проблемы подросткового возраста и пути их решения».
3. Провести повторный опрос анкетный 2 на контрольной группе подростков для сравнения изменений в отношении к проблемам подростков.

### **2.2. Организация работы**

Практическую работу провели на базе МАОУ «МЛ №148 г. Челябинска».

**Общее количество респондентов:** 87 чел., ученики 10х классов (10у2 кл – 34 чел., 10у3 кл – 27 чел., 10у кл – 26 чел.).

**Этапы и сроки проведения практической работы:**

**1 этап:** опрос анкетный 1. Кол-во участников – 87 чел. – 17.09.2024

**2 этап:** практическое занятие «Проблемы подросткового возраста и пути их решения». Кол-во участников: 34 чел., 10у2 кл. - 28.09.24.

**3 этап:** опрос анкетный 2. Кол-во участников: 34 чел., 10у2 кл. - 30.09.2024

**4 этап:** определение валидности и надежности опроса.

### **2.3. Результаты исследования**

**Результаты 1 этапа.** В результате опроса получили следующие данные: большинство (88%) уч-ся (89% - 10у3 кл, 88% - 10у и 10у2 кл) сравнивают историю гадкого утенка с развитием личности человека. Чуть больше половины (66%) уч-ся отмечают принятие себя, как один из способов преодоления трудностей (96% - 10у3 кл, 74% - 10е кл, 29% - 10у2 кл).

Старшеклассники выделяют похожие трудности, с которыми они, как и утенок сталкивались в жизни. На первом месте – трудности в поиске себя – 54%

уч-ся, на втором месте – психологические: тревожность, неуверенность, замкнутость, одиночество. Большинство (66%) уч-ся (78% - 10у3 кл, 70% - 10у2 кл, 50% - 10у кл.) отмечают, что они смогли справиться со своими проблемами с помощью осознания и принятия себя, 23% уч-ся помогли друзья и самопознание 21% уч-ся устали бояться.

**Результаты 2 этапа.** После опроса анкетного<sup>1</sup> выделили проблемы, которые обозначили подростки на примере сказки «Гадкий утенок»:

- 1) опыт непонимания и отторжения родных, близких и знакомых (непонимание окружающих и невозможность выразить свое мнение),
- 2) трудности самопознания, поиск себя,
- 3) психологические проблемы: страха, неуверенности, замкнутости и др.,
- 4) одиночество,
- 5) выбор своего пути (профессии, предназначения).

Провели практическое занятие «Проблемы подросткового возраста». Учащихся разделили на 5 групп. Каждая группа рассматривала одну проблему и составляла способы решения данной проблемы, мероприятия. Школьники обозначили следующие способы решения проблем: поддержка близких, друзей, психологическая помощь, выход из зоны комфорта, открытость новому, качественный выбор окружения, поиск хобби, работа над уверенным поведением и самооценкой. Данную проблему необходимо было показать, не называя ее (сценка, пантомима и др.). Остальные ребята должны были отгадать, что за проблема. Разобрали способы и рекомендации по данным проблемам (Приложение Д).

**Результаты 3 этапа.** В результате повторного опроса у школьников произошли небольшие изменения в ответах опроса. После практического занятия все 100% уч-ся отметили, что можно сравнивать историю Гадкого Утенка и проблемы подростков (результаты увеличились на 12% уч-ся). Большинство (95%) уч-ся отмечают способ, который помог Утенку справиться с трудностями – это принятие себя (результат увеличился по сравнению с 1 этапом на 66%уч-ся). Такое качество у Утенка, как терпимость, уменьшилась на 20%уч-ся и его



отмечают 30% уч-ся. Самопознание отмечают 40% уч-ся. Результат увеличился на 22% уч-ся.

Большинство (62%) уч-ся испытывали трудности в поисках себя. На втором этапе результат уменьшился на 12%уч-ся Опыт выживания отметили 50% уч-ся. Это на 41% уч-ся больше, чем на 1 этапе. Учащихся отмечают трудности в поисках себя и непонимании окружающих. 40% уч-ся отмечают у себя черты схожие с Гадким Утенком: неуверенность, страх, замкнутость, одиночество. Результаты увеличились на 17% уч-ся по сравнению с 1 этапом.

Таким образом, практическое занятие помогло подросткам посмотреть на себя со стороны и обозначить те проблемы, с которыми они сталкивались в жизни, а главное, способы их решения.

## Заключение

После изучения литературы и проведения практической работы пришли к следующим выводам:

1. Проблемами подросткового возраста являются непонимание и неприятие окружающими; негативное влияние со стороны окружающей среды; трудности в общении с людьми; психологические проблемы; поиск своего места и роли в социуме.
2. В сказке Андерсена «Гадкий утенок» описываются нравы на птичьем дворе, на примере которых автор изображает человеческое общество, где одни люди страдают от того, что отличаются от большинства других и вынуждены смириться с этим. В основу сказки легли пережитые автором испытания, ощущение себя отверженным, но с надеждой.
3. Основные проблемы подростков, которые отображены в сказке - это опыт непонимания и отторжения окружающих; трудности самопознания, поиск себя; психологические проблемы: терпимость, неуверенность, замкнутость, боязливость, неординарная внешность; трудности в общении и в выборе своего пути (профессии).
4. Утенок использовал различные способы, чтобы решить свои проблемы: ушел от своего окружения; просил помощи у курицы и кота; прятался, изворачивался, радовался, когда удастся поесть, поспать, когда его не съели и не замерз. В конце концов он устал бояться, преодолел свой страх быть отверженным, страх смерти и вышел к лебедям. Осознал, что он лебедь и просто стал самим собой, его принял вожак в стаю.
5. В результате опроса выяснили, что подростки сравнивают историю гадкого утенка с развитием личности человека, с похожими у них трудностями и способами их преодоления – осознание и принятие себя.
6. Практическое занятие помогло подросткам посмотреть на себя со стороны и выделить те проблемы, с которыми они сталкивались в жизни, а главное, способы их решения. При возникновении трудностей, школьники предлагают

сменить окружения, развивать уверенное поведение, обращаться за помощью к людям, психологу, выходить из зоны комфорта, обращать внимание на свои сильные качества.

В перспективе планируем продолжить изучать проблемы подростков на примере другого иллюстративного материала (литературных произведений) и разработать, адаптировать практические рекомендации, упражнения для решения данных проблем.

## Список литературы

### Описание книги одного автора:

1. Роджерс К. Р. Гуманистическая психология: теория и практика: избранные труды по психологии / К. Р. Роджерс; под ред. А. Н. Сухова [Текст]. – М., 2013г, 450с.
2. Келли Д. Теория личности (теория личных конструктов) [Текст]. – СПб., 2000г., 249с.
3. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни [Текст]. – СПб: «Питер», 2014г., 208 с.
4. Эриксон Э. Детство и общество [Текст]. – СПб: «Питер», 2024г., 312 с.
5. Андерсен Г. Х. Гадкий утенок/ Г. Х. Андерсен [Текст]. – Ростов-на-Дону, 2021г., 16 с.
6. Андерсен Г. Х. Сказка моей жизни [Текст], СПб: Издательство «Эксмо», 2019г., 309с.
7. Фрейд З. «Три очерка по теории сексуальности» [Текст]. - М., 1905г., 317с.
8. Фрейд А. Детский психоанализ [Текст]. - СПб.: «Питер», 2003г., 477 с.
9. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан [Текст]. - М.: Издательство «Юрайт», 2024г., 446 с.
15. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе //Вопросы психологии [Текст]. - М., 1979г. №4
16. Эльконина Д. Б. Избранные психологические труды [Текст]. - М.: «Педагогика», 1989г. 560 с.
17. Выготский Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка: Психологическое и социальное развитие ребенка: 16+ / Лев Выготский [Текст]. - СПб: «Питер», 2021г. - 221 с.

### Описание электронных ресурсов:

18. Доброму сердцу чуждо высокомерие: 180 лет сказке Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» [Электронный ресурс]

[https://vilib.ru/news/dobromu\\_serdcu\\_chuzhdo\\_vysokomerie/2023-09-01-1969](https://vilib.ru/news/dobromu_serdcu_chuzhdo_vysokomerie/2023-09-01-1969)

(дата последнего обращения 10.10.2024)

19. НОРМА-Новая философская энциклопедия [Электронный ресурс]

[https://gufo.me/dict/philosophy\\_encyclopedia/НОРМА](https://gufo.me/dict/philosophy_encyclopedia/НОРМА) (дата

последнего обращения 15.09.2024)

20. Психологическая травма - причины, симптомы, стадии, последствия.

[Электронный ресурс] <https://rehabfamily.com/articles/psikhologicheskaya-travma/>

(дата последнего обращения 15.10.2024)

21. Компенсация (психология) - Рувики: Интернет-энциклопедия

[Электронный ресурс] [https://ru.ruwiki.ru/wiki/Компенсация\\_\(психология\)](https://ru.ruwiki.ru/wiki/Компенсация_(психология)) (дата

последнего обращения 25.10.2024)

22. Малейчук Г. неГадкий Утенок | Журнал Вестник Психологии

[Электронный ресурс] <https://psychologyjournal.ru/public/negadkiy-utenok/> (дата

последнего обращения 5.11.2024)

23. Берн Э.: Разрешите себе жить по собственным правилам! | Журнал Вестник

Психологии [Электронный ресурс] [https://psychologyjournal.ru/public/lyudi-](https://psychologyjournal.ru/public/lyudi-kotorye-igrayut-v-igry-kratkoe-izlozhenie/)

[kotorye-igrayut-v-igry-kratkoe-izlozhenie/](https://psychologyjournal.ru/public/lyudi-kotorye-igrayut-v-igry-kratkoe-izlozhenie/) (дата последнего обращения 5.11.2024)

24. Матерова О. Модели поведения. Как изменить сценарий [Электронный

ресурс] <https://olesyamaterova.com/modeli-povedeniya-kak-izmenit-stsenar/> (дата

последнего обращения 5.10.2024)

25. Изоляция (в психологии). Большая российская энциклопедия

[Электронный ресурс] <https://bigenc.ru/c/izoliatsiia-v-psikhologii-f7e1e5> (дата

последнего обращения 25.10.2024)

26. Зарубежные теории личности [Электронный ресурс]

<https://topwork24.ru/articles/poleznoe-dla-studenta/zarubeznye-teorii-licnosti> (дата

последнего обращения 10.11.2024)

27. Психологические возрастные особенности подростков: проблемы и пути

решения [Электронный ресурс] [https://nsportal.ru/blog/shkola/korrektcionnaya-](https://nsportal.ru/blog/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/all/2020/03/02/psihologicheskie-vozrastnye-osobennosti)

[pedagogika/all/2020/03/02/psihologicheskie-vozrastnye-osobennosti](https://nsportal.ru/blog/shkola/korrektcionnaya-pedagogika/all/2020/03/02/psihologicheskie-vozrastnye-osobennosti) (дата

последнего обращения 25.10.2024)

**Сравнение стадий развития человека по Э. Эриксону и развитие личности утенка из сказки «Гадкий утенок»  
Андерсена**

Стадии	Возраст	Стадии развития человека по Э. Эриксону	Развитие личности персонажа - сказки Андерсена Гадкого Утенка
<b>1. Доверие против недоверия</b> (орально-сенсорная)	0-1,5 года	<p>Ребенок родился. Ничего не может, не имеет право. За него все решают. Он живет по принципу: хочу здесь и сейчас (поесть, поспать, внимания). Постепенно ребенок осознает кто он на самом деле со слов близкого окружения. Ему мама говорит: мой сынок, Петенька. И мальчик откликается на это имя. У него нет ресурса управлять своей жизнью.</p> <p>Формируется базовое доверие к миру и окружающим людям. К примеру, если родители своевременно удовлетворяют потребности ребёнка, он учится доверять. Если нет - может вырасти недоверчивым и тревожным. В это время родителями формируется у ребенка чувство базового доверия или недоверия. Доверие связано прежде всего не с уровнем заботы, а скорее со способностью матери передать ребенку чувство узнаваемости, постоянства и тождества переживаний. Причиной кризиса здесь является ненадежность, несостоятельность матери и отвержение ею ребенка. Это способствует появлению у него ощущений страха, подозрительности и опасений за свое благополучие. Если во взрослом состоянии мы застряли на этой стадии, то находимся в позиции ребенка, и за нас все решают.</p>	<p>Утенок вылупился из яйца на птичьем дворе. Его главное убеждение было: я родился на птичьем дворе, значит я кто – то из птиц (утка). Птицы решали кто он и какой, где будет жить. Они решили, что он гадкий. Утенок поверил птицам, что он гадкий утенок и жил с птицами, которые его обижали, чтобы не оставаться одному.</p>
<b>2. Автономия против стыда и</b>	1,5-3 года	<p>На этом этапе развивается самостоятельность и уверенность в себе. Ребёнок учится самостоятельно одеваться, есть ложкой и так далее. Если родители поощряют подобные попытки, у</p>	<p>Утенок учился, делал тоже самое, что и все (учился плавать), но у него получалось лучше всех, т.к. он</p>

<p><b>сомнения</b> (мышечно-анальная)</p>		<p>малыша формируется уверенность в своих силах. В это время у детей развивается чувство автономности или зависимости от окружающих, которое связано с тем, как взрослые реагируют на первые попытки ребенка добиться самостоятельности. Ребенок, взаимодействуя с родителями в процессе обучения туалетному поведению, обнаруживает, что родительский контроль бывает разным: он может проявляться либо как форма заботы, либо как деструктивная форма обуздания и пресечения. Ребенок также научается различать предоставление свободы или попустительство. Соответственно в зависимости от отношения родителей и их способов контроля у ребенка формируется либо установка добровольности, либо упрямства. Ребенку 3 года. Он заявляет о своих границах. Говорит: я сам. Заявляет, что я могу, имею право. Формируется уверенность.</p>	<p>был не уткой. Тем самым он выживал.</p>
<p><b>3. Инициативность против чувства вины</b> локомоторно-генитальная</p>	<p>3-6 лет</p>	<p>Ребёнок учится проявлять инициативу и справляться с чувством вины. Он может сам предлагать поиграть в определённую игру или помощь в мытье посуды, уборке, готовке. При поощрении инициативы ребёнок становится более активным и уверенным. В это время у детей развивается либо чувство инициативы, либо чувство вины. В этот период ребенок учится соотносить свои желания с нормами, принятыми в обществе, реализовывать собственную активность в заданных обществом русле. При этом социальный мир требует от ребенка активности, решения новых задач и приобретения новых навыков, а похвала является наградой за успехи. Кроме того, у детей появляется дополнительная ответственность за себя и за то, что составляет их мир, то есть игрушки, домашние животные,</p>	<p>Утенок не любил себя, ведь все его называли гадким, и он с ними соглашался. Пока мы не разглядим в себе лебедя, нам сложно полюбить себя, гадким утенком. Надо найти в себе черты и качества лебедя, тогда полюбить себя и нравиться окружающим будет несложно. Утенку не надо становиться смелым, сильным, накачивать себе лапы и давать сдачу на птичьем дворе. Нет. Ему только надо убрать программу, что он не утка, а лебедь.</p>

		<p>братья и сестры. Это возраст, когда дети начинают чувствовать, что их воспринимают как людей и считаются с ними и что жизнь для них имеет цель. Если родители поощряют инициативу ребенка, то он благополучно пройдет эту стадию, если же родители не позволяют ребенку действовать самостоятельно и критикуют за любые его проявления, то тогда у него формируется чувство вины, и он перестает проявлять активность.</p>	
<p><b>4. Трудолюбие против неполноценности</b></p>	<p>6-12 лет</p>	<p>Ребенок пошел в школу, начал сам делать уроки, убирать комнату, ходить в школу. У него появилось личное пространство (комната), и он пытается им управлять. К личному пространству относится и управление временем, эмоциями, убеждениями и ценностями. Здесь ключевой навык: нравиться (себе, окружающим). Ребенок в школе пытается всем понравиться, завоевать себе друзей.</p> <p>Данная стадия позволяет сформировать отношение к труду и своим способностям. Когда ребёнок учится читать, писать, решать задачи, успехи в этих областях создают у него уверенность. Неудачи же могут привести к чувству неполноценности. С 6-ти до 14 лет у ребенка развивается либо трудолюбие, либо чувство неполноценности. В этот период основную роль играют школа, одноклассники и новое социальное окружение и от того, насколько успешно ребенок начинает учиться, как у него складываются отношения с учителями, зависит развитие данных качеств личности. Например, если дети сомневаются в своих способностях или статусе в среде сверстников, это может отбить у них охоту учиться дальше и сформировать чувство неполноценности. Чувство неполноценности может также развиваться в том</p>	<p>Утенок хотел всем нравиться, чтобы его приняли на птичьем дворе, но его считали гадким. И он был одинок.</p> <p>Для него не было ценностью – свобода. Главное – это семья. Все для семьи.</p>



		случае, если дети обнаруживают, что их пол, раса или религия, а вовсе не уровень знаний и мотивация, определяют их личностную значимость и достоинство. В результате они могут утратить уверенность в своей способности эффективно функционировать в существующем мире.	
<b>5. Идентичность против смешения ролей</b>	12-19 лет	<p>Подросток ищет себя и своё место в мире. Он может экспериментировать с разными стилями одежды, музыкальными предпочтениями и так далее. Пробуя себя, он пытается понять, кем хочет стать в будущем.</p> <p>С 14 до 20 лет – связана с формированием у подростка чувства ролевой идентичности или неопределенности. На этой стадии главным фактором являются общение со сверстниками, выбор профессии или ВУЗа, т.е. фактически выбор путей дальнейшей жизни. В это время для человека наибольшее значение имеет адекватное осознание себя, своих способностей и своего предназначения. При этом развитие подростка происходит под сильным влиянием социальных групп, с которыми они себя отождествляют. Например, Эриксон обращал внимание на то, что чрезмерное отождествление с популярными артистами подавляет рост личности. Неспособность человека достичь своей самотождественности приводит к тому, что Эриксон назвал кризисом идентичности. Кризис Идентичности характеризуется неспособностью выбрать карьеру или продолжить образование. Подростки могут испытывать чувство своей бесполезности, душевного разлада и бесцельности. Ребенок вырос, поступил в институт и сам принимает решения о своей жизни. Чем заниматься, как зарабатывать деньги.</p>	<p>Утенок много, что перепробовал. Но действовал методом проб и ошибок, поэтому долго и болезненно: - ушел от своего окружения; - просил помощи у курицы и кота; - прятался, изворачивался, лавировал на нуле; - радовался, когда удастся поесть и поспать, - когда его не съели; - когда не замерз. Он тратил много сил, чтобы выживать, а не выйти к лебедям и жить с ними. Утенок увидел лебедей и вышел к ним, примкнул к их стае. Это было для него ново. Он прошел через страх быть отверженным, заклеванным и т.д. Чтобы все изменить и выйти из сценария нужно твердое намерение, разбудить нужные рефлексy, стать лебедем. Иначе будет расти неудовлетворенность внутри. Мы просто не знаем, что можно по – другому, и как.</p>

<p><b>6.</b> <b>Близость</b> <b>против</b> <b>изоляции</b></p>	<p>20-25 лет</p>	<p>С 20 до 35 лет и связана с развитием близких отношений, особенно с людьми противоположного пола. Эта стадия характеризуется интимностью, то есть слиянием с идентичностью другого человека без опасения потерять самого себя. Здесь же ярко видно и влияние предыдущих стадий, например, если человек не сформировал доверие, то его отношения не будут интимными, а если ему не была привита инициативность, то он в принципе не сможет этих отношений завести. В итоге если человек так и не достигает связи с кем-то другим, то у него развивается чувство изоляции, которое отчуждает его от людей.</p> <p>Ключевой навык: отношение на основе доверия. Доверие – нам безопасно заявлять, говорить о себе, нас примут и поймут такими какие мы есть. Ресурс для управления вашей жизнью – это окружение. Вы управляете своим окружением.</p> <p>Боль от общения с некоторыми людьми может быть больше, чем быть одинокой (ким). Нужно убирать не саму боль, а запрограммированность на эту боль. Не будем заставлять человека общаться с семьей, где ему причиняют боль. А уберём реакцию, эмоции человека на поведение этих людей, иногда даже на уровне тела и подсознания это происходит. После этого вопрос сам решается и общение налаживается. Мы можем не ощущать боль, потому – что кажется, что – то вот – вот все пройдет, получиться; кажется, что сама (сам) справлюсь; кажется, что само пройдет. Мы игнорируем свою жизнь, не замечаем и обманываем себя. Хочешь поменять свою жизнь, поменяй окружение. Но, если мы не вышли из сценария, то мы снова притянем таких же людей. Поэтому надо начинать с себя. Если вы застряли на этой ступени, значит</p>	<p>В нашем примере – это стая лебедей. Лебеди летят стаей. Впереди вожак – рассекает воздух, в конце самые слабые. Учатся и летят за сильными. Это закон жизни. Без стаи утенок бы не выжил. Для него было непривычно летать. Даже, если бы он увидел в отражении, что он лебедь, у него не возникла бы новая привычка: взять и полететь. Может быть он взлетел бы, но был бы один. У утенка была психотравма и его семья (подсознательно) - лебеди ассоциируются у него со страхом, болью. Они большие, красивые, могут заклевать. А это как раз боль от собственной стаи, от общения с близким окружением, семьей. Что было нужно утенку, чтобы быть счастливым? Взлететь и все. На самом деле ему надо было попасть к своим и летать. Но он не осознавал этого. Он думал, что хочет, чтобы его приняли утки, но это совсем не так. А стать лебедем даже не мечтал – это бонус. Утенок увидел лебедей и восхитился ими. Он не знал, что может полететь.</p>
--	----------------------	---	---

		у вас есть сложности во взаимоотношениях с людьми, с близкими, или вы одиноки.	
<b>7. Генеративность против стагнации</b>	26-64 года	Взрослый человек стремится быть продуктивным, создавать что-то значимое. На этом этапе люди воспитывают детей, развиваются в карьере, занимаются волонтерством и другими делами. Отсутствие подобной деятельности нередко вызывает чувство застоя. С 35 до 60-65 лет связана либо со стремлением человека к развитию, творчеству, либо со стремлением к постоянству, покою и стабильности.	
<b>8. Целостность эго против отчаяния</b>	от 65 лет	Подведение итогов жизни, принятие своего жизненного пути. Пожилой человек с удовлетворением вспоминает прошлое, делится мудростью с молодым поколением. Если он не может принять свою жизнь, это нередко приводит к разочарованию и страху смерти. После 60-65 лет, когда человек пересматривает свою жизнь. Формируется чувство удовлетворения, осознания идентичности, целостности своей жизни.	

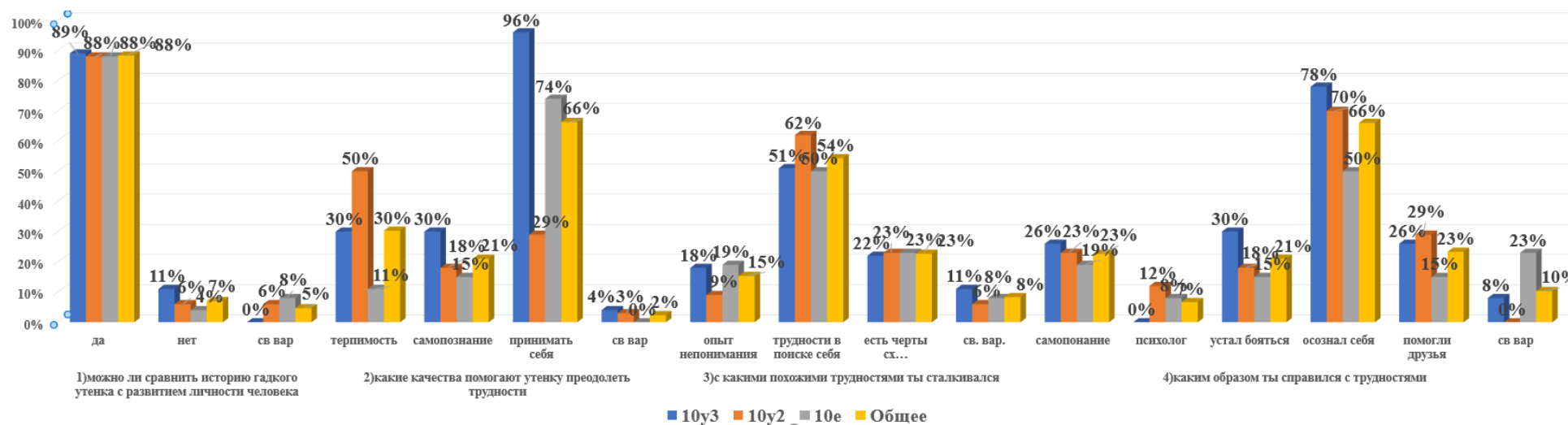
## Проблемы подросткового возраста

ФИО психолога	Название проблемы	Содержание
<b>Зарубежные психологи</b>		
З. Фрейд [7]	Проблемы подростковой сексуальности	роль отрочества была сведена к периоду окончательной трансформации, перехода и моста между диффузной детской и генитальной взрослой сексуальностью
А. Фрейд [8]	1) Непредсказуемость 2) Непоследовательность поведения 3) Неудовлетворенность собой	проблема причиняет страдание самому подростку. Ему необходимо время для выработки своего собственного решения. Отрочество - время, когда происходят изменения, придающие инфантильной сексуальной жизни окончательную форму. Отрочество - «прерывание мирного роста». За норму подросткового возраста она приняла дисгармонию психического развития, обусловленную борьбой Эго и Ид.
Э. Эриксон [3]	Идентификация	в своей теории развития личности он выделял возрастной период «идентичности против ролевой рассеянности», который приходится на подростковый возраст (12-18 лет). В этот период подростки сталкиваются с поиском своей идентичности. Он описывает этапы развития личности в различных возрастных периодах, включая стадию подросткового возраста, на которой происходит эта идентификация личности. успешное преодоление этапа идентичности приводит к формированию зрелой личности, способной принимать самостоятельные решения и жить независимо от родителей. Подростки должны иметь возможность исследовать свои интересы, пробовать новые роли и определять свои ценности, чтобы развить свою индивидуальность
	Эмансипация самостоятельность подростков	Подростки осознают свою независимость и стремятся к самостоятельности.

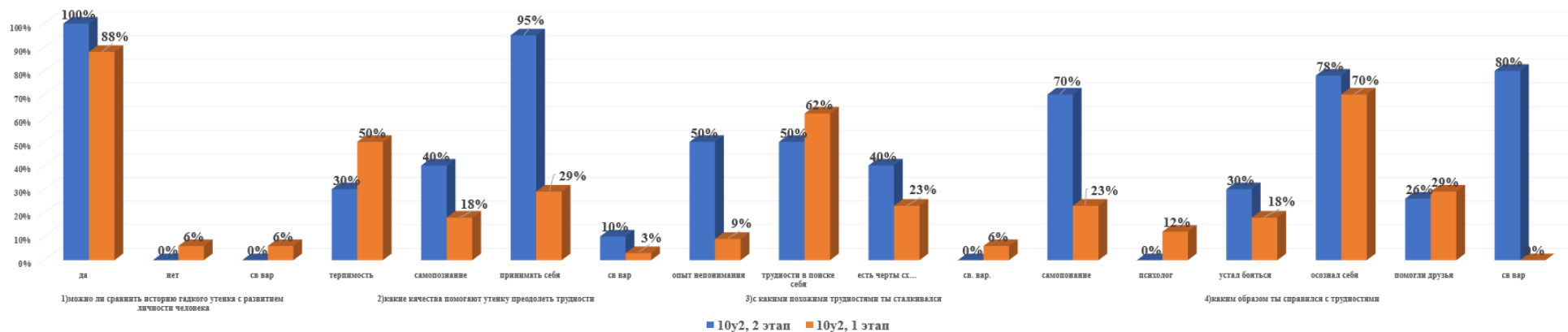
		Эриксон подчеркивают важность данного периода для развития личности и формирования зрелых отношений с окружающим миром. У подростка формируется чувство взрослости, которое проявляется через стремление к независимости и самостоятельности, протест против желания взрослых «поучить» его. Подросток в этом возрасте нередко выбирает для себя кумира (герой фильма, сильный взрослый, герой передачи, выдающийся спортсмен и др.), которому он пытается подражать: его внешнему облику, манере поведения
А. Маслоу [26] К. Роджерс [1]	Проблема самооценки и самопринятия	исследование процессов самопознания и саморазвития личности
Э.Эриксон [4], Э. Фромм [26], Ж. Пиаже [26]	Эмоциональные и поведенческие проблемы подростков	подростки могут столкнуться с различными эмоциональными проблемами, такими как депрессия, тревожность, агрессия и т.д.
	Проблемы взаимоотношений: подростки часто сталкиваются с конфликтами в семье, школе или среди сверстников.	конфликты могут происходить из-за различных причин: недостаток коммуникации, непонимание, различия во взглядах и ценностях, а также из-за страха быть отвергнутым или не принятым группой. Подростки еще находятся в процессе формирования своей личности, что делает их уязвимыми перед критикой и негативным воздействием окружающего мира.
<b>Отечественные психологи</b>		
Толстых Н. Н. [9]	Проблемы с принятием решений	подростки часто испытывают затруднения с принятием решений, особенно важных для своего будущего, таких как выбор профессии или учебного заведения.
Л. И. Божович [15]	1) Запреты, накладываемые подростком на самого себя 2) Сформировавшиеся психологические новообразования	считала кризис подросткового возраста самым острым и затяжным по сравнению со всеми переломными этапами в онтогенетическом развитии личности ребенка. Основными характеристиками этого периода она полагала: перестройку прежних отношений ребенка к миру и

	(привычки, черты характера), мешающие подростку достигнуть желаемого 3) Стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию	самому себе, развитие самосознания и самоопределения до уровня той позиции, с которой школьник начинает самостоятельную жизнь.
Д. Б. Эльконина [16]	1) Трудности в отношениях со взрослыми: негативизм, упрямство, уход из школы 2) Центральное новообразование этого возраста – представления о себе как «не о ребенке». Решение вопроса «Кто я» может быть найдено только путем столкновения с действительностью	подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. 1. Детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять). 2. Подросток начинает вести дневник. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.
Л. С. Выготский [17]	Самосознание	Подросток учится контролировать свое поведение, проектировать его на основе моральных норм [13].

### Результаты исследования. 1 этап. Опрос анкетный 1.



### Результаты исследования. 3 этап. Опрос анкетный 2.



## **Практическое занятие «Проблемы подросткового возраста»**

**Цель:** анализ и поиск способов решения проблем, с которыми сталкиваются подростки на данном этапе своей жизни. **Задачи:**

1. Понять основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки.
2. Обсудить возможные способы решения этих проблем.
3. Помочь подросткам разобраться в своих чувствах и эмоциях.
4. Поделиться полезными советами и рекомендациями по поведению в сложных ситуациях.
5. Поддержать и мотивировать подростков к саморазвитию и самопознанию.

**Вид работы:** групповое обсуждение, ролевые игры, анализ ситуаций из жизни подростков, психологические упражнения и тренинги.

**Участники:** школьники 8-10 кл.

**Время проведения:** 1 урок, 40 мин.

**Оборудование и материалы:** таблицы для заполнения с разными проблемами

**Ожидаемый результат:** подростки получают новые знания и навыки по решению своих проблем, научатся лучше понимать себя и других, обретут уверенность в себе и своих силах, смогут более осознанно и эффективно взаимодействовать со своим окружением.

**Ход занятия:**

1. Вводное слово и объяснение темы занятия.
2. Обсуждение основных проблем подросткового возраста на примере истории гадкого утенка.
3. Практическая работа с ролевой игрой: ситуации проблем у подростков.
4. Опрос анкетный.
5. Групповое обсуждение возможных способов решения проблем у подростков.

### **Ход занятия**

1. **Вводное слово и объяснение темы занятия.**

Вы все в детстве читали сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок». Эта сказка отражает жизнь и внутреннее состояние самого автора. В основу сказки легли пережитые им испытания, ощущение себя отверженным, но вместе с тем надежда и вера. Обладатель фамилии Андерсен не имел благородного происхождения. Окончание «сен» носили только простолюдины. Отец-сапожник, мать-прачка, дед, вырезавший из дерева причудливые фигуры, и бедность. Ганс Христиан всей своей жизнью и творчеством будет доказывать, что и из простолюдинов-бедняков могут выйти талантливые люди. Будущий сказочник был некрасив и нескладен. Впоследствии он так и не избавится от комплекса «гадкого утенка». Знаменитый сказочник так и не женился. Девочки смеялись над ним, а мальчишки дразнили, а при случае и били. Обостренное



воображение и множество психологических травм превратили психику Андерсена в настоящую кладовую фобий.

Андерсен осознавал свои слабости и даже как-то написал: «Я счастлив только когда меня хвалят все и каждый; всякий же, кто бы он ни был, относящийся ко мне не сочувственно, в состоянии нагнать на меня тоску».

Описывая нравы на птичьем дворе, несчастного гадкого утенка и других птиц, Андерсен изображает человеческое общество, где одни люди страдают от того, что отличаются от большинства других. Мы провели психоанализ сказки и сопоставили психологическое развитие, внутреннее состояние утенка и подростка. Вы участвовали в анкетировании, где указали на проблемы, трудности, с которыми сталкивались в своей жизни. И отмечали, что у Гадкого утенка были похожие проблемы.

**2. Обсуждение основных проблем подросткового возраста на примере истории гадкого утенка.**

Наибольшее часто встречаемая проблема у подростков – это **Опыт непонимания и отторжения родными, близкими и знакомыми (непонимание окружающих и невозможность выразить свое мнение)**. Утенок был не такой, как все и его не приняли. Все смеялись и обижали его. Его убедили, что он гадкий. Даже мама – утка отвернулась от него. То есть у утенка была психологическая травма и его биологическая семья (подсознательно) - лебеди ассоциируются у него со страхом, болью. Они большие, красивые, могут заклевать. А это как раз боль от собственной стаи, от общения с близким окружением, семьей.

На втором месте проблема: **Трудности самопознания, поиск себя**. Почему утенок ничего не мог изменить? Он думал, что с ним что – то не так. Это он гадкий. Когда утенок ушел с птичьего двора, он не радовался свободе, что его никто не будет обижать. Нет. Он продолжал жить также, прилагать усилия, чтобы выжить, боялся агрессии со стороны окружающих. Он долгое время не понимал, не знал, что он лебедь.

На третьем месте проблема, **связанная с личными качествами, чертами, схожими с гадким утенком: терпимость, неуверенность, замкнутость, боязливость, скромность, неординарная внешность**. Утенок поверил, что он гадкий. От этого был несчастным, с ним никто не общался. Он прятался, боялся. Таким образом выживал. И был счастлив, когда поел, его никто не бил.

На четвертом месте проблема **Одиночества**, которая вытекает из предыдущих проблем: непонимания, отторжения, агрессии окружающих.

На пятом месте - **выбор своего пути (профессии, предназначения)**

**Беседа:**

-Что было бы с утенком, если бы его приняли на птичьем дворе?

-Он никогда бы не полетел. Он не узнал бы, что он лебедь. Жил бы в одиночестве, всеми отвергнутый. Утенок много, что перепробовал. Но действовал методом проб и ошибок, поэтому долго и болезненно: - ушел от своего окружения; - просил помощи у курицы и кота; - прятался, изворачивался, лавировал на нуле; - радовался, когда удастся поесть и поспать, - когда его не съели; - когда не замерз.

Он тратил много сил, чтобы выживать, а не выйти к лебедям и жить с ними. В итоге у утенка все закончилось хорошо.

- Что помогло утенку справиться с трудностями? (спрашиваешь у ребят)

1. Он устал выживать и бояться. «Пусть лучше меня заклюют эти прекрасные птицы», - сказал утенок про лебедей и вышел к ним.

2. Осознал, что он лебедь и просто стал самим собой. Он увидел свое отражение в воде и понял, что он тоже лебедь и стал жить с лебедями. В итоге он преодолел свой страх быть отверженным, страх смерти (быть заклеванным) и т.д.

3. Главный лебедь – вожак стаи взял его под свою защиту. Утенок – лебедь попал в команду. Ведь порой даже делая шаг вперед, мы держимся за старое, потому, что страшно столкнуться с новым и неизвестным. А, вдруг будет еще хуже.

### **3. Практическая работа**

**Инструкция:** для практической работы необходимо разделиться на группы по 3 чел. Каждая группа вытянет одну из проблем, которые я перечислила. Вслух проблему не называете. Вам надо будет подумать о способах решения проблемы, конкретных мероприятиях, действиях, которые можно пойти и сделать. Напишите на листе не менее трех. После этого необходимо представить свою проблему в виде творческой презентации (рисунок, комикс, сценка и т.д.). Остальные группы должны отгадать о какой проблеме идет речь. Затем зачитаете свои способы решения проблемы. На это задание выделяется 15 мин.

4. **Презентация проблемы.** Каждая группа показывает свою проблему.

### **5. Опрос анкетный 2.**

В опросе участвуют подростки, которые участвовали в практическом занятии.

- Попрошу вас ответить на вопросы анкеты. Обратите внимание: изменилось ли у вас отношение к проблемам, с которыми сталкиваются подростки после практического задания.

### **6. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

Утенку не нравилось, что его обижали на птичьем дворе. А ему должно не нравиться просто быть на птичьем дворе и не летать.

**Рекомендации для подростков  
(от психолога Олеси Матеровой)**

Как действовать, чтобы выйти из своего сценария?

**1. Понять, что не нравится – в чем не свободен.**

Утенку не нравилось, что его обижали на птичьем дворе. А ему должно не нравится просто быть на птичьем дворе и не летать.

**2. Понять, чего хочется? (на уровне подсознания)**

Утенок думал, что хочет, чтобы его приняли на птичьем дворе. Но, если бы его приняли, то он никогда бы не стал лебедем. Иногда наши недостижимые цели могут просто быть нам не нужны.

**3. Выявить запрограммированность, свой сценарий**

Программа у утенка: быть гадким утенком, что надо бояться того, кто он, жить на птичьем дворе. Быть свободным недоступно.

**4. Развить, заложенные на генетическом уровне рефлексy**

У утенка рефлексy лебедя. Ему надо их развивать. Заботиться о себе, в первую очередь. Если хочешь есть, надо идти и есть. Если хочешь полететь, не надо слушать тех, кто никогда не сможет взлететь, кто генетически – утка.

**5. Освоить навыки и формы мышления успешного человека**

Утенку надо научиться общаться с лебедями и знать куда лететь.

Если вы лебедь, а на вас кричат утки, то вас это не должно волновать. Наш мозг так устроен, что он постоянно фильтрует информацию. Все, что новое, он блокирует и мы не осознаем [10].

## **Рекомендации для подростков по решению их проблем**

- 1) **Опыт непонимания и отторжения родных, близких и знакомых.** Общение и диалог. Попробуйте открыто пообщаться с близкими и родными, объяснив свои мысли, чувства и мнения. Найдите общий язык, чтобы избежать непонимания и отторжения.
- 2) **Трудности самопознания, поиск себя.** Уделите время на саморефлексию, изучение себя и своих ценностей. Обратитесь за помощью к специалисту (психологу), чтобы лучше понять себя.
- 3) **Психологические проблемы: страха, неуверенности, замкнутости и др.** Изучите техники преодоления страха, улучшения самооценки и развития коммуникативных навыков. Постепенно выходите из зоны комфорта и расширяйте круг общения. обратитесь за помощью к специалисту (психологу).
- 4) **Одиночество.** Более активное проведение времени. Включитесь в различные социальные мероприятия, хобби, спортивные группы или волонтерские программы, чтобы не чувствовать себя одиноким.
- 5) **Выбор своего пути (профессии, предназначения).** Постановка целей и планирование действий. Определите свои приоритеты, интересы, амбиции и начните двигаться в направлении выбранной цели. Обсудите свои мечты и желания с близкими и найдите поддержку в своем окружении.

Помните, что всегда можно обратиться за поддержкой и помощью!