

Катерина Мурашова
Наталия Кривец

ЭКЗАМЕН ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Игра-тренажер

Минск
«Дискурс»
2018

УДК 316.4
ББК 88.5
М91

Иллюстрации Евгении Двоскиной

Мурашова, К.
М91 Экзамен для подростков / Катерина Мурашова, Наталия Кривец ; ил. Евгении Двоскиной. — Минск : Дискурс, 2018. — 160 с.
ISBN 978-985-90468-1-0.

«Экзамен для подростков» — это игра-тренажер для тех, кому от 12 и до 18. Она увлекает и захватывает, и в ней не страшно проиграть — ведь ошибки никому не навредят. А напротив, позволят критически оценить свои навыки взаимоотношений с друзьями, родителями, одноклассниками, учителями и, возможно, даже что-то исправить. Книга состоит из 45 вопросов-историй, которые помогут подростку выработать умение принимать правильное решение в ситуации нравственного выбора.

УДК 316.4
ББК 88.5

ISBN 978-985-90468-1-0

© Мурашова К., Кривец Н., 2018
© Двоскина Е., иллюстрации, 2018
© Оформление. ЧУП «Издательство
Дискурс», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Инструкция.....	5
Как отвечать на вопросы: уточнения и пояснения.	5
О правильных ответах	6
Экзаменационные билеты и варианты решений	9
Ответы и краткие пояснения	127
Оценки за правильные ответы	153
Как трактовать полученные результаты	155
Послесловие	158

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Никто меня не понимает...» Есть такая мысль? Все логично, ты же подросток. В этом возрасте — с 12 до 18 — ты растешь, гормоны «пляшут», эмоции зашкаливают. Именно этим взрослые оправдывают твои метания, противоречивые чувства, меланхолию, капризы и протесты. Конечно, им хочется, чтобы не было никакого подросткового кризиса, чтобы их ребенок оставался послушным, хорошо учился, готовился к поступлению в институт, не думал раньше времени о девчонках (мальчишках), был опрятным и ласковым, говорил литературным языком, а не на сленге, читал книжки...

А тебе чего хочется? Ты сам-то понимаешь, что с тобой происходит? И как поступить в ситуации, когда отношения с миром вокруг тебя — с родителями, одноклассниками, друзьями — из простых и понятных стали вдруг сложными и непонятными?

Катерина Мурашова — опытный семейный психолог-практик — предлагает тебе разобраться с этими вопросами и пройти «экзамен для подростков». Сразу обозначим: истории, предложенные в билетах, — это не художественный вымысел, а реальные ситуации из жизни. Перед их героями стоят не вымышленные, а настоящие проблемы, с которыми они обращались к психологу. Тебе надо помочь их решить. И в чем особая прелесть этого экзамена — учить ничего не надо! И экзаменатора нет смысла бояться, потому что никто не будет стоять над тобой и подозревать, что ты откуда-то списываешь.

«Экзамен для подростков» придуман не для того, чтобы, обнаружив свои ошибки, ты начал себя за них казнить. А скорее, чтобы попробовал взглянуть со стороны — на себя, на родителей, на друзей, на ситуацию в семье, в школе. Здесь важен и полезен сам процесс анализа ситуаций и поиска решений.

Такая попытка экзамена (вполне игровая и ни к чему не обязывающая) поможет тебе пережить кризис переходного возраста «без кровопролития». И вступить во взрослую жизнь без подростковых проблем.

ИНСТРУКЦИЯ

Билетов-историй в нашем экзамене 45. После каждой истории есть варианты ответов и решений. Твоя задача — выбрать правильный вариант*. В некоторых ситуациях ответ один, в каких-то — их два и больше. А есть ситуации, где ни один из предложенных вариантов не верен.

Правильный ответ оценивается определенным количеством баллов — от 2 до 5 — в зависимости от сложности билета.

Правильные ответы, баллы за них и пояснения к каждому вопросу даны в конце книги.

КАК ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ: УТОЧНЕНИЯ И ПОЯСНЕНИЯ

Если тебе 16–18 лет, то отвечать надо на все вопросы, даже если они касаются проблем, давно тобою пережитых. Ведь взгляд назад может дать неожиданный ключ к решению сегодняшних проблем.

Если ты младше и пока еще не знаком с ситуацией, описанной в истории, то можешь ее пропустить, вернешься к ней позже, через несколько лет. Поверь, за это время история не устареет, разве что модель айфона, о которой в ней идет речь, будет уже неактуальной, но суть предложенной ситуации останется прежней.

Не стоит выбирать из вариантов ответов и решений идеальный. Лучше подумай, как бы ты поступил в аналогичном случае. Например, предлагается такая ситуация: ты пришел в новый класс, в котором все травят одного мальчика. Просто потому, что он слабый. Тебе он тоже не нравится, но когда все на одного — это же нечестно. И ты в раздумьях: как поступить? Читаешь ответы и чувствуешь: правильный вариант — А — вступить. Но одновременно понимаешь, что ты бы предпочел ответ Б: не лезть не в свое дело, не при тебе все сложилось, да и мальчик этот тебе совершенно не нравится. Так вот, обходить в подобном случае надо вариант Б. Ведь ты с помощью нашего экзамена изучаешь именно себя, а не какого-то идеального человека, возможно, не существующего в природе.

* О ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТАХ

Истиной в последней инстанции никто, в том числе и авторы, не владеет. Возможно, ты где-то не согласишься с ними и останешься при своем мнении.

Правильные ответы здесь — это, скорее, некое обобщение, которое опирается на достижения психологической науки и на 25 лет практики автора в качестве семейного психолога в городской поликлинике. Плюс личный опыт: у Катерины Мурашовой двое уже взрослых детей, которые в свое время были подростками. У соавтора книги, журналиста Наталии Кривец, подрастает сын, которому

через пару лет тоже будет интересно и полезно пройти этот «Экзамен для подростков».

Словом, правильные ответы — это те варианты действий, которые, по мнению опытного психолога, скорее всего, могут привести к наилучшим результатам с наименьшими побочными эффектами в дальнейшем.

И все-таки надо понимать, что на свете не бывает одинаковых ситуаций, как бы они ни были похожи. А значит, нет и универсальных решений.

Только тебе известны предыстория проблемы и множество сопутствующих деталей, как мелких, так и значительных. Поэтому мы советуем не переносить сразу решения из этого задачника в контекст настоящей жизни. Лучше всего подойти к ним творчески, учитывая особенности конкретной ситуации, с которой столкнулся лично ты.



ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
БИЛЕТЫ
И ВАРИАНТЫ
РЕШЕНИЙ

№ 1

Рите 12, скоро исполнится 13 (она всем говорит, что ей уже 13), и девочка уверена, что взрослый и ответственный человек — это про нее. Некоторые сверстницы кажутся ей детьми, глупыми и неразумными. Рита же имеет твердое мнение по всем важным вопросам. У нее есть эстетическая концепция: свой стиль в одежде (современный, но без безумных акцентов), своя музыка (Эд Ширан и Кэти Перри), свои фильмы («Голодные игры» и «Сумерки»), свои книги («Вероника решает умереть» Пауло Коэльо и «Девушка online» Зои Сагг). Она взрослая! Именно эту мысль Рита несет миру. И мир ей отвечает: подруги советуются с ней в затруднительных ситуациях и следуют ее советам, для них она авторитет. И все бы хорошо, однако взрослость Риты не торопятся замечать родители и дедушка.

Дедушка любит Риту безумно — все-таки единственная внучка, но как только доходит до дела — «молоко на губах не обсохло». Родители не столь радикальны, но всерьез дочку не воспринимают. Иногда, кстати, Рите это помогает: что-то сходит с рук. Но чаще — сплошная мука.

Стиль в одежде, который выбрала и тщательно формирует для себя девочка, не требует безумного количества вещей — она же не барахольщица. А вот серьга в ноздре вполне вписывается в намеченный концепт, это и подружки подтвердили. Асимметричная челка с одной стороны и серьга в ноздре с другой будут создавать целостность и законченность образа. Это же абсолютно очевидно! Но не для родных Риты.

И если родители несколько презрительно восприняли идею с серьгой, то дедушка был категоричен: «Моя единственная внучка, пока я жив, никогда не будет носить серьгу в носу, как дикарь из племени мумбу-юмбу». Рита попыталась доказать родным, что это стильная продуманная концепция, а не ее бзик, и что она — взрослый и ответственный человек — может сама решать, что и как носить. Но в ответ услышала: «Какая, к черту, взрослость и ответственность, если ты до сих пор постель за собой не заправляешь? Приходится чуть ли не заставлять тебя делать это каждый день».

И что делать Рите?



ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ И РЕШЕНИЙ

А

Согласиться. Родители пока сильнее, на самом деле ей только 12, для подросткового бунта она маловата.

Б

Обмануть. Тайком уболтать кого-нибудь проколоть ей нос и предъявить серьгу домашним. Глядишь, те убедятся, что все не так уж плохо.

В

Попытаться понять родителей, выведать у них, что они считают признаками взрослости, кроме того, что Рита должна застилать за собой постель. И оправдать их ожидания.

Г

Пойти на скандал. «Какого черта? Мне это нужно! Вам что — жалко? Я взрослый человек, а вы меня гнобите. Вы меня не видите и не слышите!» Пусть покрутятся и решат, что им важнее — отношения с дочерью и внучкой или кольцо в носу.

№ 2

«Почему никто не обращает на меня внимания?» Этот вопрос никогда не волновал Илону. Глянет утром в зеркало — ну нет, не дурнушка, все хорошо с лицом, а какая улыбка! Да, на нее никто никогда не обращает внимания, но это просто потому, что она не из тех, кого замечают. Ну и что? Илона никогда и не претендовала на внимание, на вторых ролях ей было даже комфортно.

И надо же было случиться этой истории! В девятом классе Илона вдруг разглядела своего одноклассника Богдана — и влюбилась. Они давным-давно одноклассники, с третьего класса. Но никаких отношений у них никогда



не было: жили в разных дворах, ходили на разные кружки, дружили с разными компаниями и даже не замечали друг друга. Да и сейчас он ее не замечает. А для нее вдруг все изменилось. Он просит ее: «Передай тетрадку», — а у нее сердце колотится и ладони становятся влажными.

Подружка Илоны, уверенная в себе и решительная девочка, считает, что за любовь надо бороться.

— Сидеть на берегу и ждать, что кто-то приплывет на корабле с альми парусами, бесполезно. Как он узнает, что ты к нему равнодушна? Надо брать все в свои руки. Напиши ему письмо, отправь СМС. Если хочешь, я с ним поговорю.

Илоне о том, что говорит подружка, даже подумать страшно. «Бороться за него? Разве это возможно?» От одной только мысли об этом ее начинает трясти. Но ведь каждый вечер все мечты только о нем! Уроки забросила, музыкальную школу тоже. А тут он еще три раза проводил до метро Светку Овчинникову, первую красавицу класса. Илона совсем приуныла. Как ей поступить?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ И РЕШЕНИЙ

А

Подруга говорит правильно, надо действовать, и действовать решительно.

Б

Она же девочка, а девочка не должна первой афишировать свои чувства. Вот если он сам их заметит, тогда можно и раскрыться.

В

Первая любовь всегда такая, так что лучше расслабиться и получать удовольствие. Влюбилась бы в какого-нибудь Леонардо Ди Каприо, тогда и страдала бы. А тут парень рядом, люби его и радуйся.

Г

Сделать какую-нибудь пакость Светке Овчинниковой. Хоть какое-то ощущение причастности.

№ 3

— Как меня достали мои предки с этим контролем! — в очередной раз пожаловалась Катя Оксане. — Лезут на мою страницу «ВКонтакте», проверяют телефон, вечно с разговорами пристают. Достали!

Другая Оксанина подругка тоже в шоке от тотального родительского контроля.



— Прикинь, мать прочитала мою переписку в Viber. Хоть ты спи с телефоном в обнимку.

Подружки жалуются, а Оксана им... завидует. Вот бы ее родителям было до нее дело! Но нет. Никому она не интересна, никто ее не контролирует. Маме все равно, что ее дочка пишет «ВКонтакте» и с кем там общается. Спросит между прочим, как школа, как дела. «Нормально», — ответит Оксана. Вот и весь контроль.

— Мам, я победила на олимпиаде по географии, — прилетела как-то Оксана из школы на крыльях счастья.

— Это хорошо, — похвалила мама. — А ты разве увлекаешься географией? И давно?

Когда Оксана сказала, что хочет покрасить волосы в фиолетовый цвет, отец вспомнил, как они в детстве покрасили болонку. И тут же съязвил:

— У тебя есть деньги на чернила или тебе подкинуть?

И так во всем! Иногда Оксане хочется заорать на весь дом: «Вы меня хоть видите? Вы меня вообще любите?» Но это уже совсем нелепо, детство какое-то, а ей скоро 15. И вроде все в порядке, но под ложечкой сосет: как понять, что ее видят и любят? Что делать?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ И РЕШЕНИЙ

А

Ничего не делать. Поблагодарить судьбу, что не лезут.

Б

Поговорить с родителями, рассказать о своих чувствах.

В

Выкинуть что-нибудь такое, на что родители просто не смогут не обратить внимания.

№ 4

Всю жизнь Кирилл живет в тени своего старшего брата Марка. Уже в три года тот умел делать то, что остальные дети в пять, а в пять читал и считал лучше иных школьников. Ему достаточно было всего раз прочитать страницу текста — и он мог пересказать все наизусть. В английскую школу Марк поступил сразу во второй класс, и учителя не могли нахвалиться таким способным и талантливым учеником. За что бы он ни брался — спортивные танцы или компьютерное моделирование, — у него получалось все. Родители были уверены, что их старший сын — вундеркинд, да и все вокруг твердили об этом.

Кирилл же звезд с неба не хватал. Лидерских амбиций у него не было, особых талантов тоже. Учился он неплохо, но не блестяще.

— Как ваш младший? — спрашивали у родителей при встрече знакомые.

— Хороший парень, — отвечали те.

И добавить к этому вроде как было нечего. Но Кирилл по этому поводу не переживал, его все устраивало. В тени брата-вундеркинда ему было даже удобно — родители никогда не ругали его за «косяки», просто потому, что ничего особенного от него и не ждали. Их надеждой был Марк — умный, талантливый, а уж какой красавец — в старших классах отбоя от девушек не было.

После школы Марк поступил в престижный институт. И вдруг оказалось, что никакой он не вундеркинд.

С насюко сдать первую сессию не получилось, пришлось приложить усилия, а Марк к этому не привык. В ход пошли энергетика, потом наркотики. От Марка ждали больших побед, а у него вдруг иссяк потенциал. Признаться в этом он даже самому себе не мог, не говоря уже о родителях.

Кирилл раньше всех в семье догадался, что творится со старшим братом. Он вообще вырос парнем наблюдательным, умеющим связывать одно с другим и делать выводы. В том, что Марк подсел на наркотики, Кирилл окончательно убедился, когда узнал, что у брата появились большие долги. Запаниковал, заметался — надо что-то делать.

— С нашим мальчиком что-то происходит, — донесся однажды вечером с кухни голос матери.

Речь шла явно не о Кирилле — его дела в семье никогда не обсуждали. Значит, отец с матерью тоже наконец поняли, что со старшим сыном творится что-то неладное. Сам Марк, конечно, родителям ни в чем не признается — он же звезда, от него ждут совсем другого. Но Кирилл-то знает, в чем дело. И что ему делать?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ И РЕШЕНИЙ

- А** Немедленно рассказать родителям все, что он знает, потому что речь идет о жизни и смерти.
- Б** Ничего не рассказывать, попробовать самому поговорить с братом и предложить ему поддержку.
- В** Поставить брату ультиматум: я не хочу быть доносчиком, но либо ты сам выложишь карты на стол, либо я иду к родителям и обо всем рассказываю.
- Г** Сделать вид, что он ничего не знает, и продолжать жить так, как он жил всегда, — незаметной тенью.

№ 5

Эдуард очень давно решил, что будет программистом. Это то, что его по-настоящему интересует. Компьютер видится ему будущим не только всего человечества, но и его личным. После девятого класса Эдуард собирается поступать в колледж информационных технологий. Это оптимальный вариант, самый короткий путь в программисты. Так он сможет пораньше начать зарабатывать и помогать матери.

Мать растит его одна, и он видит, как ей непросто. Эдуард — хороший сын. Послушный, воспитанный, целеустремленный. Он давно сам себе обещал, что не будет, как все подростки, ругаться с матерью, хлопать дверью, тайно курить и прятать баночки с энергетиками. Потому что он выше и взрослее этого.

Но в последнее время Эдуард чувствует, что находится на грани срыва. И все его планы тоже под очень серьезной угрозой. А виновата в этом мать. У нее свои планы на будущее сына, и она слушать не хочет ни о каком колледже. Она вообще его не хочет слушать, и вопросов у нее к нему только два. Первый: какие оценки он сегодня получил? Его он слышит каждый день. А еще каждый день слышит «отойди от компьютера», «садись за уроки» и «пойди вымой посуду».

Второй вопрос Эдуард слышит не каждый день, но думает о нем постоянно: «Ты что, не понимаешь, что сегодня не прожить без высшего образования?»

В ответ ему хочется проорать: «Что ты прицепилась ко мне с этим высшим образованием? Можно и без него прожить!» Но он дал себе обещание не кричать на мать. А как сделать, чтобы она его услышала? Эдуард любит мать и понимает, что она ради него пожертвовала всем, но иногда он чувствует, что у него сносит крышу.

И что делать?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ И РЕШЕНИЙ

- А** Пойти к неврологу и попросить успокоительные таблетки.
- Б** Устроить матери показательный скандал. Может, она испугается и притихнет.
- В** Попробовать еще раз поговорить по-хорошему, попросить ее отстать, воззвать к разуму.
- Г** А вдруг мать права и только то, о чем она говорит, имеет значение? Тогда нужно ее услышать.

