

## **Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет**

### **Девиантное поведение**

Девиантное поведение - система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам. В происхождении отклоняющегося поведения большую роль играют дефекты правового и нравственного сознания, содержание потребностей личности, особенности характера, эмоционально-волевой сферы<sup>1</sup>.

Девиация проявляется в виде необоснованной агрессии, бродяжничестве, воровстве, в виде попыток покончить с собой, нарушениями пищевого поведения, или злоупотреблении алкоголя, наркотиков, табакокурении<sup>2</sup>.

### **Педагогам-психологам**

Выделяют три группы отклоняющегося поведения: антисоциальное (делинквентное) поведение, асоциальное (аморальное) поведение, аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение<sup>3</sup>.

Антисоциальное (делинквентное) поведение - это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. У подростков распространены такие формы, как хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, физическое насилие, торговля наркотиками.

Асоциальное поведение - это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений (агрессивное поведение, сексуальные девиации, вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенчество). В подростковом возрасте чаще встречаются уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, ложь, агрессивное поведение, граффити

---

<sup>1</sup> Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М., 1990. 494 с.

<sup>2</sup> Рождественская Н.А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: учебное пособие. М.: Генезис, 2015. 216 с.

<sup>3</sup> Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.

(настенные рисунки и надписи непристойного характера), субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки).

Аутодеструктивное (саморазрушительное поведение) - это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности (суицидальное поведение, пищевая зависимость, химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), фанатическое поведение (например, вовлеченность в деструктивно-религиозный культ), аутическое поведение, виктимное поведение (поведение жертвы), деятельность с выраженным риском для жизни).

По способу взаимодействия с реальностью и характером нарушения общественных норм, можно выделить несколько типов подростков, например, подростки деликвентного типа склонны к кражам, подростки аддиктивного типа пытаются «уйти» от реальности с помощью алкоголя, наркомании или токсикомании, а подростки, относящиеся к психопатологическому типу, проявляют симптомы психических заболеваний (например, симптомы биполярного расстройства)<sup>4</sup>.

### **Психодиагностический инструментарий:**

1. беседа;
2. наблюдение;
3. определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)

А.Н. Орел;

4. карта наблюдения педагогов за проявлением девиантного поведения подростков<sup>5</sup>;

5. методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения<sup>6</sup>;

6. методика определения склонности к деструктивному общению<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> Леус Э.В. Психология трудных подростков: учебное пособие / Э.В. Леус; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. Архангельск: ИПЦ САФУ, 2013. 118 с.

<sup>5</sup> Майсак Н.В. Личностные особенности младшего подростка с девиантным поведением: дис. ... канд. псих. наук. М., 2001. 213 с.

<sup>6</sup> Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. М.: ТЦ Сфера, 2003. 160 с.

<sup>7</sup> Мингазова Д.В., Фатыхова Р.М., Нестерова И.Н. Методика определения склонности к деструктивному общению (МОДО) у подростков // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 3. С. 91-104.

7. характерологический опросник Леонгарда–Шмишека;
8. личностная шкала проявления тревоги;
9. опросник дезадаптивных черт характера;
10. модифицированный патохарактерологический диагностический опросник для подростков (модификация ПДО А.Е. Личко);
11. тест Г. Айзенка (EPI), направленный на изучение экстраверсии-интроверсии, нейротизма;
12. факторный личностный опросник Р. Кеттелла (12-факторный детский вариант CPQ), рассматривающий комплексы коррелирующих между собой черт;
13. опросник «Подростки о родителях» (тест ADOR), изучающий воспитательную практику родителей и отношение подростка к ним, а также образ, который создал подросток об отце и матери в результате сложившихся отношений; и др.

**Основные направления и методы работы педагога-психолога с девиантными подростками:**

1. развитие положительного образа будущего:
  - тренинговое упражнение «Наш город». Участникам предлагается нарисовать себя, свой дом, свою семью, какими они будут через 10 лет. Рисунки обсуждаются, затем наклеиваются на лист ватмана. Это – Наш Город. Ведущий высказывает пожелание, чтобы над этим городом всегда светило солнце. Участникам также предлагается высказать свои пожелания жителям этого города, а значит, и себе;
  - тренинговое упражнение «Машина времени». Участники сидят в кругу. Представьте себе, что в будущем будет создана машина времени, и люди смогут заглянуть в свое прошлое, то есть в сегодняшний день. Значит, можно из своего будущего дать совет себе «сегодняшнему». Передавая мяч по кругу, нужно дать совет самому себе, обязательно обращаясь к себе по имени (например, Катя, будь увереннее в себе и у тебя все получится и т.п.). По завершении упражнения ведущий отмечает самые интересные советы;
2. развитие навыков самоконтроля, повышение стрессоустойчивости:

– тренинговое упражнение «Воздушные шары». Каждому подростку раздается по два воздушных шара и фломастеры. Ребятам предлагается вспомнить несколько неприятных ситуаций, приводящих к стрессу. Надувая шарик, представить, что в него передаются отрицательные эмоции. Затем проколоть шарик иголкой, представив, что все отрицательные эмоции улетучились.

Ученикам предлагается надуть еще один шарик, представляя, что он наполняется положительной энергией. Подобрать слово, обозначающее положительную эмоцию, написать его на шарике. Шарик подбрасывается вверх. Наблюдая за ним, следует попытаться закрепить в сознании те слова, которые на нем написаны, которые были на нем изображены. В дальнейшем, когда учащимся придется столкнуться с какой-либо неприятной ситуацией, им следует вспомнить об этом шарике и о том, что было на нем изображено<sup>8</sup>;

3. развитие самоуважения, повышение уверенности в себе:

– дискуссия «Самоуважение». Доведите до сведения подростков, что уважение к себе и окружающим – важный принцип уверенности в себе. Активизируйте как можно больше ребят к ответам на следующие вопросы:

- что такое «уважение»?
- будет ли человек чувствовать себя уважаемым, если мы только будем думать о том, насколько мы его уважаем?
- какие способы вы используете для того, чтобы дать человеку понять, что мы уважаем его мнение, то, что он делает?
- как вы чувствуете себя, когда делаете что-то особое для кого-то, а он, на Ваш взгляд, этого не замечает?
- как вы чувствуете себя, когда окружающие проявляют свое уважение к вам? Как это влияет на Вашу самооценку, уверенность в себе?
- какая существует связь между самооценкой и уверенностью в себе?

---

<sup>8</sup> Маслова А.Ю. Цикл тренинговых занятий для подростков «Жизнь прожить – не поле перейти» // Информационный сайт для педагогов. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/614371>

Вывод: умение внимательно слушать – является одним из важных способов проявление уважения. Также мы можем выразить уважение словами, улыбкой или похлопыванием по спине;

– тренинговое упражнение «Пять качеств». Задание: придумать и записать 5 качеств самого себя, которые заслуживают уважения;

4. повышение стрессоустойчивости:

– мозговой штурм «Способы преодоления стресса». Предложите свои способы борьбы со стрессом. Распространенные ответы: поспать, принять душ или ванну, прогулка одному или с друзьями, заняться любимым делом, послушать музыку, поиграть в активные спортивные игры, поработать физически, поплакать, посчитать до 10, вспомнить что-то приятное, громко покричать.

Способы преодоления стресса:

– несколько глубоких вдохов;  
– мышечное расслабление;  
– успокаивающее действие (наблюдение за струей воды, покачаться вперед-назад);

– выполнить какой-то ритуал (заварить чай);

– отвлекающее занятие;

– спорт или физический труд;

– юмор;

– мысленно проиграть предстоящую ситуацию;

– попытаться переоценить ситуации;

– сознательно утрировать негативные последствия, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;

– оказание помощи другим;

– поговорить о ситуации с близкими людьми или друзьями;

5. формирование положительной мотивации и установок, направленных на противостояние нежелательному воздействию среды:

– формирование умения сказать: «Нет». Тренинговое упражнение «Попроси и откажи». Сейчас мы потренируемся в том, как реализовать свои права.

Вы должны будете попросить своего соседа слева оказать какую-нибудь услугу. Просьба может быть о любой, даже самой пустяковой услуге. Но сосед должен обязательно отказать, но отказать мягко. Таким образом, он реализует свое право на отказ того, что ему самому не нужно. Причину отказа объяснять не надо;

– развитие умения убедить. Тренинговое упражнение «Вход в круг». Подростки стоят в кругу. Задача водящего – войти в круг, задача группы – не впустить его в круг. Можно применять любые методы, включая убеждение и физические действия. Главное правило – не причинять боли другим и не оскорблять;

– осознание своих границ. Тренинговое упражнение «Мои границы». Участники по очереди медленно подходят друг к другу, а тот, к кому подходят, должен сказать «стоп», когда по его ощущению, партнер подойдет слишком близко. Можно проделать это упражнение с закрытыми и открытыми глазами и сравнить ощущения;

– отработка навыков отказа от выполнения нежелательного действия. Давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению. Ситуации:

– попытки уговорить прогулять урок;

– пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей;

– уехать с друзьями на чью-то дачу, не имея возможности позвонить оттуда домой. Обсудить наиболее эффективные способы отказа;

б. библиотерапия:

– Амраева А.А. Я хочу жить! повесть. М.: Аквилегия-М, 2020. 381 с.;

– Вольц А. Гипс = Gips: роман / Пер. с нидерландского И. Лейк. М.: Самокат, 2020. 170 с.;

– Ляхович А.В. Черти лысые / авторский перевод с украинского языка. М.: Самокат, 2019. 149 с.;

- Узрютова Г.А. Страна Саша. М.: КомпасГид, 2019. 147 с.;
- Эриксен Э.Л. Осторожно, Питбуль-Терье! повесть / Пер. с норвежского О. Дробот. М.: Самокат, 2017. 202 с.