

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Повышенная внушаемость и конформность

Под внушаемостью понимается особое свойство личности, заключающееся в повышенной восприимчивости к идеям, исходящим извне¹.

Повышенная внушаемость несовершеннолетних сопровождается переживанием эмоционального дискомфорта, неприятием других и неудовлетворенностью собой. Внушаемость зависит и одновременно влияет на уровень социальной адаптации, снижая его. Повышенная внушаемость характерна для несовершеннолетнего подростка, эмоционально лабильного, импульсивного и общительного, однако, его многочисленные контакты, скорее, носят поверхностный характер. Внушаемый подросток склонен к риску, авантюрен и предприимчив, способен принять лидерскую инициативу².

Конформность (англ. conformity) - 1. процесс изменения аттитюдов, мнений, восприятия, поведения индивида в сторону согласия с группой в ответ на реальное или воображаемое групповое давление в ситуациях, когда нет прямого требования соглашаться с группой. «Давление» на индивида обычно выражается в самом факте манифестации консолидированной позиции других членов группы и необходимости после этого публично выразить собственную позицию; 2. свойство личности, выражающееся в склонности к конформности в предыдущем смысле³.

Педагогам-психологам

Конформность – это подчинение индивидуума мнению группы в противоположность независимости и самостоятельности, так что главная черта подростков такого типа – постоянная и чрезмерная привязанность к своему

¹ Власов Н.А. Социально-психологические детерминанты внушаемости в средней группе: дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2017. 187 с.

² Семакова А.И., Ильянова Е.И. Психологические аспекты внушаемости несовершеннолетних, совершивших кражи в составе группы. Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 1. С. 73–77.

³ Мешеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Евразон. 2009. 816 с.

непосредственному и привычному окружению, а также недоверие и настороженное отношение к незнакомцам⁴.

Многие психологи связывают понятие кризисного развития подростков с проблемой «акцентуаций характера». Под проблемой «акцентуации характера» подростка следует понимать чрезмерное усиление отдельных характерологических черт, их обострение в пределах крайнего варианта нормы. Знание типа акцентуации характера подростка позволяет педагогу-психологу прогнозировать его поведение в различных ситуациях.

Рекомендации педагогам-психологам при взаимодействии с подростками с выявленными акцентуациями характера по конформному типу:

1. учитывать и опираться на положительные стороны, такие как неконфликтность, высокий уровень дисциплины, дружелюбное отношение к окружающим, ответственное отношение к исполнению поручений.

2. учитывать и пытаться нивелировать отрицательные стороны – чрезмерная зависимость от мнения группы, нежелание вникать в суть проблемы, неумение осознавать свои ошибки, отсутствие стремления к переменам, слабая сила воли.

3. учитывать главный жизненный принцип акцентуированных подростков по конформному типу «Будь как все!» По их мнению, следует не отставать от привычного окружения во всем, но и не выделяться.

4. учитывать то, что в плохой компании, подростки с выраженной конформной акцентуацией характера, стремятся соответствовать своему окружению и постепенно будут перенимать ее модели поведения, общения и взаимодействия с окружающим миром.

5. учитывать трудности социальной адаптации подростков в новой среде. После завершения процесса адаптации конформные подростки «за

⁴ В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина. Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. 92 с.

компанию» легко спиваются, могут сдружиться с асоциальными сверстниками и оказаться втянутыми в групповые правонарушения⁵.

Психодиагностический инструментарий:

1. направленная беседа;
2. наблюдение;
3. характерологический опросник Леонгарда –Шмишека;
4. личностная шкала проявления тревоги;
5. опросник дезадаптивных черт характера;
6. модифицированный патохарактерологический диагностический опросник для подростков (Модификация ПДО А.Е. Личко);
7. уверенность в себе (Тест Райдаса);
8. тест смысложизненных ориентаций (СЖО);
9. методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева;
10. опросник оценки проявлений свойств нервной системы (СНС);
11. многофакторная личностная методика Кеттелла. Форма С;
12. социометрия;
13. проективная методика «Я в школе» и др.

Основные направления и методы работы педагога-психолога с конформными подростками:

1. формирование чувства уверенности в себе:
 - тренинговое упражнение «Город Уверенности». Дети сидят в кругу. Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения⁶;
2. осознание себя как личности, развитие самоуважения:

⁵ В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина. Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. 92 с.

⁶ Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.

– тренинговое упражнение «Кто я?». Нужно письменно ответить на данный вопрос. Полученные результаты перемешиваются и зачитываются одним человеком. Далее проводится анализ, выявляется наиболее полный ответ;

– тренинговое упражнение «Я такой!». Ведущий раздает участникам упражнения листочки, которые разделены на две половины. На первой половине надо написать 8 ответов на вопрос «Кто Я?» (например, парень, ученик 7 класса, спортсмен и т.д.), а на второй половине нужно написать 8 ответов на вопрос «Какой Я?» (например, высокий, активный, голубоглазый и т.д.). После выполнения работы, прочитайте друг другу в парах, какие качества вам удалось у себя обнаружить;

3. обучение умению говорить: «Нет», способности отказывать:

– групповая дискуссия «Как не попасть в рискованную ситуацию?». Обсуждаются способы, которые позволят не поддаться влиянию компании и не попасть в рискованные ситуации. Эти способы записываются на доске и обсуждаются. Подростков следует подвести к следующим способам:

– сказать: «Нет» твердым и спокойным голосом без объяснения причин;

– проигнорировать предложение;

– прекратить общение и уйти;

– пошутить;

– обмануть, сославшись на причины, которых не существует;

– предложить другой вариант времяпрепровождения, более законный;

– оценить последствия;

– найди сообщника, который тоже не хочет участвовать в этом деле;

– сослаться на уже имеющийся негативный опыт (свой или друга);

– отработка навыков отказа от нежелательного действия. Работа в кругу, сидя на стульях. Доброволец выходит в круг, остальные участники по очереди стараются убедить его сделать то действие, которое назовет ведущий. Задача добровольца - прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению. Примерные ситуации: 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;

4. развитие взаимопонимания в группе сверстников:

– тренинговое упражнение - игра «Становись по росту». Подростки стоят в кругу. Необходимо построиться по росту с закрытыми глазами молча. При нарушении правил, упражнение повторяется. Следует напомнить, что достичь взаимопонимания нужно за минимальное время и при этом как можно меньше раздражаться. Итак, уважайте друг друга, вовремя оказывайте помощь и не раздражайтесь;

– тренинговое упражнение «Доверяющее падение». Один из участников падает из положения стоя назад, на сцепленные руки других участников. Задача группы – обеспечить безопасность падающего и не уронить его. В результате упражнения «падающий» участник преодолевает недоверие и страх, и приобретает опыт доверительного отношения и поддержки со стороны участников;

5. снятие психоэмоционального напряжения:

– тренинговое упражнение «Вверх по радуге». Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их)⁷;

6. актуализация позитива:

– тренинговое упражнение «Мне повезло». Работа в парах. Участники должны рассказать друг другу о том, в чем, по их мнению, им повезло в жизни. В конце упражнения участники делятся своими впечатлениями.

7. библиотерапия:

⁷ Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.

- Доцук Д.С. *Голос*. М.: Самокат, 2017. 189 с.;
- Кузнецова Ю.Н. *Первая работа: повесть*. М.: КомпасГид, 2016. 254 с.;
- Линде Ю.В. *Литература: повесть*. М.: Детская литература, 2019. 152 с.;
- Пономарева С.В. *Город без войны*. М.: КомпасГид, 2019. 326 с.;
- Хамран Х.У. / Пер. с норвежского А. Наумовой. М.: Белая ворона / Albus Corvus, 2020. 350 с.