

Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет

Невыполнение родительских требований

Родительские требования – выраженные в решительной и категорической форме родительские просьбы, распоряжения, правила, условия, обязательные для выполнения старшими подростками.

Подростковый и юношеский возраст характеризуется интенсивным формированием личности, энергичным ростом моральных и интеллектуальных сил. Однако независимо от типа семьи в этом возрасте подростки считают, что члены их семей мало времени проводят вместе, несмотря на общие интересы, и недостаточно обсуждают принятые решения с ними. Также отмечают необоснованный контроль их поведения со стороны других членов семьи и жесткие правила дисциплины¹.

Важнейшей задачей подросткового и юношеского возраста, наряду с автономизацией и эмоциональной дифференциацией от родителей, становится перестройка детско-родительских отношений на основе взаимного уважения и равноправия².

Педагогам-психологам

Конфликты между подростками и их родителями предназначены для повторного согласования влияния родителей и потребностей подростков в автономии. Они должны помочь подросткам стать более автономными, привести их отношения с родителями к положению на равных (по горизонтали), к равноправию с большим равновесием во взаимодействии, силе и принятии решений. У подростка появляются представления о себе как «уже не ребенке». При переходе в группу взрослых у него изменяются права и обязанности, появляются определенные привилегии. Притязания подростка на эти новые права постепенно расширяются до всей области отношений со взрослыми, что приводит к конфликтам со взрослыми. Контроль, наказания, требования послушания или соблюдения установленного

¹ Жолудева С.В., Жулина Г.Н. Особенности взаимосвязи отношений с родителями и профессиональных установок в юношеском возрасте // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 2. С. 126-131.

² Коновалова А.М., Захарова Е.И. Особенности родительского воспитания как условия становления уважения к родителям в подростковом возрасте // Национальный психологический журнал. 2017. № 1 (25). С. 87–92.

режима – такое отношение к подростку «как к маленькому», уже не соответствует его ощущению уровня собственной взрослости. Чтобы изменить стиль отношений на новый, подросток сам инициирует перемены посредством протеста и неподчинения. Конфликт вызывается невозможностью взрослого признать усиливающееся чувство взрослости подростка. Подростки пытаются активно завоевать новые позиции и «как бы специально «нарываются» на запреты, преднамеренно «принуждая» родителей к ним, чтобы иметь возможность собственными усилиями раздвинуть рамки, задающие пределы их возможностям. Именно через это столкновение они узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении». Многие наблюдения свидетельствуют, что, если взрослый пойдет на уступки, то, как только повод для этого конкретного конфликта исчезает, то сразу же возникнет следующий конфликт. Создается ситуация остановки действия подростка (ситуация пробы действия), когда при его требовании взрослые отказываются что-то сделать, или он сам пытается ограничить действия взрослых³.

Притязания родителей на социальные договоренности, отклонение подростками этих притязаний и их отстаивание своей персональной сферы полномочий образуют поле постоянных противоречий, что приводит к изменениям границ родительского влияния. Подростки пытаются перестроить иерархию отношений, которые были характерны для детского возраста, на более зрелые отношения взрослости. Родители верят, что эти изменения должны случиться, и они хотят усилить подростковую автономию, но, вероятно, с большей осмотрительностью и не так быстро, как желают этого подростки. Если взрослые совершают экспансию на личные ресурсы подростка, не признают его права на часть пространства, если они относятся к нему как к ребенку, то он может реагировать на такие конфликтные ситуации, отстаивая свою позицию. При этом подростку не важен сам протест и неподчинение, но ему важно, чтобы с ним считались как с отдельным, автономным человеком⁴.

³ Горлова Н.В. Разрешение конфликтов автономии: подход к исследованию личностной автономии подростков // Национальный психологический журнал. 2019. № 1 (33). С. 47–58.

⁴ Там же.

«Универсальный» стиль воспитания, гармонично сочетающий условия формирования автономии и самостоятельности ребенка, с одной стороны, и готовность к сотрудничеству, содействию и сопереживанию, с другой, включает в себя значимые параметры детско-родительских отношений, перечень которых представлен ниже.

1. Особенности эмоциональных отношений включают:

- принятие родителем ребенка, основанное на признании самооценности ребенка и переживании родителем безусловной любви к нему;
- надежную привязанность ребенка к родителю (Д. Боулби, М. Айнсворт) и уважение родителя;
- эмпатию – понимание чувств и переживаний партнера;
- эмоциональную дистанцию, адекватную возрастным и индивидуально-личностным особенностям ребенка;
- эмоциональную включенность, релевантную мотивации родительства и отвечающую потребностям ребенка.

2. Общение и взаимодействие предполагает:

- полноту и адекватность удовлетворения базовых витальных, психологических и духовных потребностей ребенка;
- сотрудничество (совместная деятельность, направленная на достижение общей цели или решение проблемы);
- доверие и взаимопонимание;
- принятие решений (особенности системы принятия решений в детско-родительской диаде);
- конструктивное разрешение конфликтов;
- поощрение и поддержка инициативы и автономии ребенка (предоставление ответственности, признание взрослости подростка).

3. Требования и запреты:

- разумная система требований с учетом социальных норм, возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка;

– запреты на действия, представляющие угрозу здоровью, жизни, личностной безопасности ребенка и окружающих людей.

4. Контроль означает:

– требовательность (количество и содержание предъявляемых ребенку требований);

– мониторинг (осведомленность родителей об интересах, круге общения, увлечениях ребенка, проблемах и трудностях и готовность оказать поддержку и помощь в случае необходимости)⁵.

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;

2. наблюдение;

3. методика «Определение склонности к отклоняющемуся поведению»

А.Н. Орел;

4. методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека);

5. школьный тест умственного развития (ШТУР) М.К. Акимова, Е.М. Борисова, В.Т. Козлова, Г.П. Логинова и др.;

6. АСТУР (для абитуриентов и старшеклассников «Тест умственного развития») К.М. Гуревич, М.К. Акимова и др.

7. методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;

8. методика исследования самооценки личности по С.А. Будасси;

9. опросник проявлений агрессии и враждебности А. Басса и А. Дарки;

10. опросник АСВ «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллер Э.Г. и др.

Рекомендации педагогам-психологам при работе с подростками:

1. обучение планированию жизни:

– упражнение «Чего я хочу достичь?». Цели: упражнение поможет подросткам выяснить, какие долгосрочные жизненные цели они ставят перед собой и

⁵ Карабанова О.А. В поисках оптимального стиля родительского воспитания // Национальный психологический журнал. 2019. № 3 (35). С. 71–79.

к каким целям они стремятся в ближайшем будущем. Возраст участников: с 15 лет. Продолжительность: 1 час.

Материалы: бумага и карандаш. Инструкция: чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты. В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой смысл это имеет для вас? Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение всей своей жизни. На это у вас есть 15 минут. На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года (15 минут). Теперь выберите три важнейшие цели в обоих списках. Запишите их вместе (15 минут).

Найдите себе партнера, с которым вам хотелось бы поговорить о своих целях. Сконцентрируйтесь в течение 10 минут на главных целях каждого из вас и обсудите их. Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, образование и работа, любовь и дружба, здоровье и т.д. Выясните, есть ли связь между тремя долгосрочными и тремя временными целями. Наконец, найдите такую временную цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения (20 минут). Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Подведение итогов:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Сколько жизненных целей пришло мне на ум?
- Сколько целей я поставил на ближайшие три года?
- Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни?
- Какие жизненные цели противоречат друг другу?
- Что является для меня важнейшей целью?
- Какие цели создают мне такие трудности, что я хотел бы более подробно обсудить их с группой?

- Что еще я хочу сказать⁶?
- 2. формирование позитивного представления о себе:
- упражнение на развитие чувства собственного достоинства «Признание».

Инструкция: в этом упражнении речь пойдет о достоинствах и способностях. С одной стороны, важно, чтобы каждый учился сам правильно и адекватно оценивать свои способности. С другой стороны, у нас есть определенный круг общения, и мы, естественно, хотим получить достойную оценку от близких нам людей. Если кто-то хочет отметить и оценить наши сильные стороны и увидеть наши скрытые возможности, если он считает нас хорошими и способными к развитию, то он пытается показать нам это своим поведением. И мы, в свою очередь, реагируем на доверие со стороны других, начиная больше верить в свои возможности и силы. Однако если человеку внушают: «Ты ничего не можешь, ты неспособный», то в дальнейшем он фактически подтверждает своим поведением это мнение. Вы можете получить поддержку, полагаясь на осознание не только своих способностей и перспектив, но и тех достоинств, которыми обладают другие люди, если вы готовы время от времени говорить им об их сильных сторонах и возможностях, о том, что вы цените в них.

Подобные высказывания можно в целом разделить на две группы. Первые традиционно строятся по образцу: «Жанна, мне кажется, ты хорошо поешь». Эта оценивающая форма признания, безусловно, имеет право на существование. Однако есть и другая форма высказываний – признания, которые отражают чувства говорящего. Они больше способствуют повышению чувства собственного достоинства адресата. Акцентирующая чувства форма высказывания строится по образцу: «Жанна, я был совершенно очарован твоим пением». Таким образом, говорящий сообщает, какую реакцию вызвали у него способности другого.

Понятно ли, на что я хочу обратить ваше внимание? Теперь разобьемся на группы по 6 человек и попробуем выразить друг другу признание... Сейчас каждый

⁶ Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / Пер. с нем. А.О. Ефименко. М.: Генезис, 2008. 178 с.

из вас должен в письменной или устной форме подготовить для каждого участника своей подгруппы послание, в котором будет сказано о трех особенно ценимых вами достоинствах этого человека и о вашем отношении к ним. Например, вы можете написать: «Петр, я радуюсь каждый раз, когда ты так ярко рассказываешь о событиях своей жизни». У каждого есть 10 минут, чтобы найти в другом три достоинства. Возможно, такое сообщение покажется непривычным или даже странным как говорящему, так и адресату, ведь многим гораздо легче справиться с критикой, чем с признанием. Адресат должен выслушать все признания молча и только затем спросить, если он чего-то не понял. После того, как каждый побудет в центре внимания, обсудите ваши признания всей подгруппой. На эту работу вам отводится 45 минут. Теперь вернитесь в общий круг. Предложите участникам по кругу сказать о том, какое признание обрадовало каждого больше всего.

Подведение итогов:

- Понравилось ли мне упражнение?
 - Легко ли мне было назвать достоинства других?
 - Склонен ли я в обычной жизни видеть в себе и в других в первую очередь достоинства, а потом слабости?
 - Какой была атмосфера внутри моей подгруппы?
 - Как я чувствовал себя, когда стоял в центре?
 - Как я чувствую себя сейчас?
 - Что бы я хотел добавить⁷?
3. снижение психоэмоционального напряжения:
- аутогенная тренировка, направленная на расслабление, снятие мышечных зажимов. Комментарий психолога: «Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно постараться достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи! Поднимите выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Еще раз.

⁷ Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / Пер. с нем. И.О. Хаита, А.А. Новицкой. М.: Генезис: 2018. 215 с.

Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее»⁸;

– упражнение «Дыхание». Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение: положение сидя; глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены; диафрагмальное дыхание; вдох на 4 сек, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед; выдох на 4 сек. с втягиванием передней стенки живота; затем задержка дыхания на 8 сек.; повторить 8 раз⁹;

4. развитие коммуникативных навыков:

– тренинговое упражнение «Командная сказка». Перед подростками ставится задача – придумать сказку. Первый участник говорит первое предложение. Второй участник придумывает и говорит второе предложение, при этом первое предложение повторять не нужно. Таким образом, все участники должны придумать свое предложение и рассказать сказку по очереди;

5. развитие способности к пониманию другого человека:

– упражнение «Кто даст точнее прогноз?» Один участник выходит за дверь. Зачитывается следующая ситуация: «Вы служите в армии. Любимая девушка в письме пишет о том, что выходит замуж за другого». Участники высказывают свои мнения о том, как бы участник, который находится за дверью, повел себя в данной ситуации. Участник возвращается, ему дается на решение та же ситуация, ответы сравниваются и обсуждаются;

6. осознание своих склонностей, ценностей, например, с использованием следующих методик:

– Опросник профессиональных предпочтений (ОПП);

– Профориентационная анкета Е.А. Климова.

7. библиотерапия:

– Брэдбери Р. Вино из одуванчиков: роман / Пер. с англ. Э. Кабалевской.

М.: Эксмо; СПб.: Домино, 2014. 352 с.;

⁸ Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.

⁹ Там же.

- Рыбаков А.Н. Дети Арбата: роман. СПб.: Амфора, 2004. 703 с.;
- Санаев П.В. Похороните меня за плинтусом: повесть. М.: МК-Периодика, 2007. 182 с.;
- Смит Б. Дерево растет в Бруклине: роман / Пер. с англ. И. Климовицкой. М.: Эксмо, 2018. 448 с.;
- Шекспир В. Ромео и Джульетта: трагедия / Пер. с англ. Б.Л. Пастернак. М.: Детская литература, 2009. 155 с.