

## Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

### Апатия

Апатия - психологическое состояние человека, характеризующееся отсутствием у него интереса к происходящему, эмоциональным безразличием ко всему окружающему, а также (в тяжелых случаях проявления этого состояния) и к себе. Причины апатии могут быть физическими и психическими. Апатия - это типичное следствие фрустрации, психологического перенапряжения, стресса, чрезмерной физической усталости, длительной, тяжелой, особенно неизлечимой болезни и других тяжело переживаемых человеком событий или обстоятельств его жизни<sup>1</sup>.

Равнодушие - безразличие, отсутствие интереса, безучастие, холодность, косность души. Типичная реакция – негативная<sup>2</sup>.

Причинами апатии могут быть:

1. усталость подростка: возможно, он перегружен учебной или дополнительными занятиями, или домашними обязанностями. Задача родителей - снизить нагрузку и обеспечить подростку отдых;

2. равнодушие к происходящему, пассивность поведения, снижение интереса к различным видам деятельности, вплоть до полного нежелания учиться, возможно, в том случае, если подросток не видит в учебе смысла. Задача родителей – помочь подростку понять его сильные стороны, чтобы он мог поверить в себя и определиться с тем, чем он хочет заниматься в будущем;

3. переизбыток поверхностно-развлекательной информации и субъективно-пассивная роль подростка при ее получении: телевизор, плеер, гаджеты отнимают у подростка много сил и времени, которых почти не остается на учебную деятельность. Задача родителей – уменьшить информационный поток до оптимального уровня;

4. подросток испытывает трудности в освоении какого-либо школьного предмета, но никому не сообщает об этом, боясь показаться слабым. Задача

---

<sup>1</sup> Психологический словарь / Р.С. Немов. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.

<sup>2</sup> Летагова Т.В., Романова Н.Н., Филиппов А.В. Тысяча состояний души: краткий психолого-филологический словарь. 3-е изд., стер. М.: Флинта: Наука, 2011. 423 с.

родителей – в доверительной обстановке выяснить причину трудности, уделить время на занятия с подростком для разрешения трудности, чтобы он мог разобраться с тем, что у него не получалось;

5. если родители не интересуются увлечениями подростка, то он обесценивает свои успехи. Задача родителей – проявлять истинный интерес к увлечениям и занятиям подростка, быть «в теме»;

6. пассивность, апатия – признаки неблагоприятного психологического состояния. Возможно, подросток употребляет психоактивные вещества. В таких случаях требуется консультация специалиста.

### **Педагогам-психологам**

На протяжении обучения в средних классах существенно изменяется структура психической деятельности подростка, активно совершенствуются и становятся более произвольными все высшие психические функции, формируются мотивы учебной деятельности. И все-таки в действительности многие подростки продолжают отличаться конкретностью мышления, невнимательностью, недостаточной сформированностью базовых высших психических функций. В детской психологии возрастные кризисы у детей (обычно они характерны для 13-летнего возраста) – это кризисы социального развития. Они очень напоминают кризисы 3 лет: «Я сам!». Противоречие между личностным «Я» и окружающим миром характеризуется падением работоспособности и успеваемости в школе, дисгармонией во внутреннем личностном строении и относится к числу острых кризисов. Симптомы кризиса у ребенка в этот период: негативизм – ребенок враждебен ко всему окружающему миру, агрессивен, склонен к конфликтам и в то же время тянется к самоизоляции и одиночеству, испытывает недовольство всем и всеми вокруг (мальчики подвержены негативизму в большей степени, чем девочки); падение продуктивности, способности и интереса к учебе, снижение творческих процессов, причем даже в тех областях, в которых ребенок ранее проявлял

большую заинтересованность и перспективность (все задания выполняются механически)<sup>3</sup>.

### **Психодиагностический инструментарий:**

1. беседа;
2. наблюдение;
3. методика «Саморегуляция» А.К. Осницкого;
4. «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка;
5. «Саморегуляция проявления лени» Д.А. Богдановой и С.Т.

Посоховой;

6. опросник «САН» (самочувствие-активность-настроение);
7. тест тематической апперцепции (ТАТ);
8. ММИЛ в модификации Ф.Б. Березина;
9. СММИЛ в модификации Л.Н. Собчик;
10. патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е.

Личко;

11. проективная методика «Дом-Дерево-Человек» ДЖ. Бука и др.

### **Основные направления и методы работы педагога-психолога:**

1. повышение активности подростков:
  - практикум публичного выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Психолог объясняет, что каждому из участников нужно будет произнести одноминутную речь на определенную тему. Выбирается доброволец, который будет следить за временем. Психолог зачитывает первый вопрос и выбирает первого оратора, который говорит в течение минуты. Психолог называет следующий вопрос и вызывает следующего участника, так продолжается, пока не выступят все. Возможный список вопросов для выступления: самый необычный подарок, который вы дарили или получали? Самая смешная история, которая с вами происходила? Лучший отдых, который вы провели? После завершения выступлений психолог просит группу дать обратную связь всем участникам<sup>4</sup>;

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. М.: Генезис, 2003. 400 с.

2. развитие регуляторных функциональных умений:

– упражнение на расслабление «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем. По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал<sup>5</sup>;

– упражнение на успокоение и расслабление. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем. По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились<sup>6</sup>;

3. развитие познавательных интересов:

– упражнение-игра «Поиск соединительных звеньев». Задаются два предмета, например, «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. Например, в нашем случае это могут быть «экскаватор» (с лопатой сходен по функции, а с автомобилем входит в одну группу — транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля) и др. Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев (лопата — тачка — прицеп — автомобиль). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Побеждает тот, кто дал наибольшее число четко аргументированных вариантов решения.

---

<sup>5</sup> Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.

<sup>6</sup> Там же.

Эта игра формирует способность легко и быстро устанавливать связи между явлениями, кажущимися на первый взгляд далекими друг от друга, а также находить предметы, имеющие общие признаки одновременно с несколькими другими предметами<sup>7</sup>;

– упражнение – игра «Способы применения предмета». Называется какой-либо хорошо известный предмет, например «книга». Надо назвать как можно больше различных способов его применения: книгу можно использовать как подставку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т. д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета. Побеждает тот, кто укажет большее число различных функций предмета.

Эта игра развивает способность концентрировать мышление на одном предмете, умение вводить его в самые разные ситуации и взаимосвязи, открывать в обычном предмете неожиданные возможности. Эта игра может также послужить хорошей основой для дискуссии о нравственности<sup>8</sup>;

4. развитие компенсаторных способностей обучающихся:

– упражнения мозговой гимнастики «Качание икр» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении). Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом, мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади<sup>9</sup>;

5. развитие коммуникативных навыков, упражнения на взаимодействие:

– упражнение – игра «Коллективный счет». Участники стоят в хаотичном порядке. Игровая задача – участники группы должны называть числа

---

<sup>7</sup> Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 87-92.

<sup>8</sup> Там же.

<sup>9</sup> Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим» / Пер. с англ. М., 1992. 52 с.

от 1 до 25 не договариваясь между собой заранее и не разговаривая. При этом один человек не может произнести две цифры подряд — в счете должна участвовать вся команда. Если двое говорят одновременно, все начинается сначала. Важно почувствовать друг друга и объединиться в единый процесс. Игра с завязанными глазами усложняет задание<sup>10</sup>;

– тренинговое упражнение «Путаница». Вся команда встает в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватиться своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в общем кругу<sup>11</sup>;

6. повышение уверенности в себе:

– тренинговое упражнение «Круг уверенности». Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кино фильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность Вашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом<sup>12</sup>!

7. библиотерапия:

– Алексин А.Г. В стране вечных каникул. М.: ФТМ, 2016. 110 с.;

– Генри О. Вождь краснокожих / Пер. с англ. Е. Калашникова, М. Лорие, Н. Дарузес, Т. Озерской. М.: Эксмо, 2019. 128 с.;

– Даль Р. Изумительный мистер Лис / Пер. с англ. Е. Суриц. М.: Самокат, 2019. 96 с.;

---

<sup>10</sup> Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. М.: Генезис, 2003. 400 с.

<sup>11</sup> Там же.

<sup>12</sup> Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.

- Дружинина М.В. Классный выдался денек. М.: Детская литература, 2010. 120 с.;
- Лагин Л.И. Старик Хоттабыч. М.: Эксмодетство, 2016. 176 с.