

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Эмоциональная реактивность

Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей¹.

Педагогам-психологам

Эмоциональная реактивность — эмоциональная восприимчивость субъекта, его чувствительность к эмоциогенным воздействиям².

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции в данном возрасте отличаются большой силой и трудностью управления. В связи с этим учащимся среднего звена свойственны неумение сдерживать себя, слабый самоконтроль, резкость в поведении, вспыльчивость, бурное проявление чувств. Многие психологи связывают понятие кризисного развития с проблемой «акцентуаций характера»³.

Под проблемой «акцентуации характера» следует понимать чрезмерное усиление отдельных психологических черт, их обострение в пределах крайнего варианта нормы. Знание типа акцентуации характера подростка позволяет педагогу-психологу прогнозировать его поведение в различных ситуациях.

¹ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

² Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак. 2002. 656 с.

³ 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.

Рекомендации педагогам-психологам при взаимодействии с подростками с выявленными акцентуациями характера по гипертимному типу⁴:

1. учитывать положительные стороны подростка, такие как активная жизненная позиция, самостоятельность, хорошие организаторские способности, легкость вступления в новые контакты, оптимистичный взгляд на мир, широта души, отсутствие внутренних конфликтов;

2. учитывать и стараться нивелировать слабые стороны подростка, такие как нежелание всесторонне изучать проблему, вникая в ее суть; склонность к риску, возможность нарушения правил, устоев, законов; бесцеремонность, иногда развязность, грубость в общении без желания обидеть собеседника; завышенная самооценка, часто наблюдается переоценка своих возможностей;

3. причины конфликтов подростков с выраженной акцентуацией характера по гипертимному типу: деятельность в условиях жесткой регламентации, строгая дисциплина, замкнутое пространство, изоляция, отсутствие новых впечатлений, однообразная работа, монотонный кропотливый труд;

4. особенность взаимодействия педагога с акцентуантом заключается в создании условий для продуктивного использования активности подростка, то есть следует направить его энергию в позитивное русло (спортивные соревнования, организация мероприятий, участие в концертах, театральных постановках, художественной самодеятельности и т.д.);

5. следует избегать чрезмерной опеки и чтения нотаций, нельзя обсуждать промахи и неудачи в присутствии свидетелей, так как это может спровоцировать умышленное нарушение правил;

6. чрезмерный контроль и недостаток контроля одинаково нежелательны.

Основные направления и методы работы педагога-психолога с подростками, имеющими признаки эмоциональной реактивности в поведении:

1. развитие навыков самоконтроля:

– игровой прием «Успокоительный счет». Правила «я считаю до 10» должен стараться придерживаться каждый подросток, когда чувствует свою

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.

готовность действовать импульсивно. Во время успокоительного счета рекомендуется подключить дыхание, при этом нужно зажать указательным пальцем правую ноздрю – вдох левой, зажать левую ноздрю – выдох правой. Вдох правой – левая ноздря зажата, выдох левой – правая ноздря зажата, и т.д. в течение 1 минуты. После этого подросток может принимать правильное решение о том, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с подростком как изменились его мысли и желания после выполнения данного упражнения на практике?

– упражнение «Смешной видеоролик». Найдите вместе с подростком очень смешной видеоролик, который заставляет его смеяться. Задача подростка – удержаться от проявления эмоций любыми способами:

1) с помощью переключения внимания на физические упражнения (10 отжиманий или 10 приседаний или 50 прыжков на месте);

2) переключиться на мысли о чем-нибудь другом (например, об учебе «надо подготовиться к контрольной по физике»);

3) или нажать на паузу.

2. снятие психоэмоционального напряжения:

– групповая релаксационная игра «Ритмичная ладошка». Участник хлопает в ладоши, отбивая определенный ритм. Этот ритм повторяет вся группа. Затем этот же ритм отбивается в ладоши соседа. Потом следующий участник задает ритм хлопками и т.д.;

– упражнение «Давай поругаемся!» Подросток ругается и мирится с педагогом-психологом в шутку. Ругаться нужно в течение 1 минуты, используя слова, обозначающие названия овощей или фруктов. Далее педагог-психолог и подросток «мирятся», используя слова, обозначающие названия растительных цветов;

– арт-терапия. Упражнение «Каракули» для избавления от негативных эмоций. Предложить подростку рисовать каракули черным карандашом, выразив таким образом свои негативные эмоции на листе бумаги. Далее следует найти наиболее «напряженный» (черный) участок в рисунке и заштриховать его еще

сильнее, а затем разорвать на мелкие кусочки весь лист и выбросить его в мусорное ведро;

3. развитие способов взаимопонимания в группе сверстников:

– упражнение «Будем сильными вместе». Упражнение выполняется в парах. Подростки стоят лицом друг к другу, кладут руки на плечи друг друга. Представьте себе, что на полу между вашими ступнями проходит невидимая линия, которую вы не можете переступить. Ваша задача – со всей силой толкать партнера за плечи, но делать это следует очень аккуратно, соблюдая правила. Если вы видите, что Ваш партнер отступает, то вы должны ослабить усилия, чтобы не переступить черты. Но если вы чувствуете, что Ваш партнер увеличивает давление на вас, то вы должны сделать то же самое. Цель игры состоит в том, чтобы вы оба приложили как можно больше усилий, но достигли при этом равновесия. В этой игре мы хотим не победить партнера, а быть сильными вместе;

4. развитие компенсаторных способностей обучающихся:

– упражнение мозговой гимнастики «Точки пространства». Положите два пальца над верхней губой, а другую руку – на копчик. Держите так 1 минуту, вдыхая энергию вверх по позвоночнику;

5. тренировка интеллектуальных функций:

– прочтите отрывок из стихотворения А.С. Пушкина «Осень» (1833).

Выделите этапы и особенности творческого процесса, описанные автором;

6. танцевальная терапия, например, научите подростка танцевать вальс;

7. музыкотерапия:

– для мобилизации физического и психического тонуса рекомендуется прослушивание музыкального произведения Глюка «Мелодия» продолжительностью 4 минуты 5 секунд;

– для установки на состояние покоя и отдыха рекомендуется прослушивание музыкального произведения И.С. Баха «Прелюдия № 1» продолжительностью 2 минуты⁵.

8. библиотерапия:

⁵ Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1995. 529 с.

- Булычев К. Умение кидать мяч: повесть. М: Эксмо, 2008. 60 с.;
- Галиева Д.М. Стретчинг дома. Сесть на шпагат легко. М.: АСТ, 2018. 226 с.;
- Грядунов И.В., Грядунов К.В. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства. М.: Тип-топ, 2018. 390 с.;
- Клименко А. А. Все о роликовом спорте. М.: ЛитРес: Самиздат, 2019. 26 с.;
- Крапивин В. П. Мальчик со шпагой: роман. М.: Искатель, 2019. 352 с.

Полезные ресурсы:

1. Эмоциональный интеллект. Что нужно знать педагогу // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/emotsionalnyi-intelliect-cto-nuzhno-znat-piedaghoghu.html>