

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Нарушение отношений со сверстниками

Общение – это важнейшее естественное условие социального развития ребенка; доминирующий фактор развития человека как субъекта собственной жизни; специфическая среда, в которой происходит самопознание, самопонимание, самоактуализация и самосовершенствование, а также познание и понимание других людей.

Детское затрудненное общение - процесс нарушенного межличностного взаимодействия, препятствующий эффективному решению задач общения, сопряженный с возникновением субъективных переживаний, непониманием партнерами друг друга, негативными изменениями в межличностных отношениях, актуализацией деструктивных моделей взаимодействия.

В подростковом возрасте особое значение приобретает общение ребенка в группе сверстников, следовательно, доминирующей потребностью личности является потребность в уважении и принятии в референтной группе¹.

Педагогам-психологам

Интимно-личностное общение со сверстниками является, согласно Б.Д. Эльконину ведущей деятельностью подросткового возраста. Подросток стремится установить близкие отношения с партнером по общению, познать его и себя.

Ведущая деятельность характеризуется тем, что в ней возникают и преобразуются другие виды деятельности, перестраиваются основные психические процессы, происходит развитие личности. Она не обязательно занимает всё свободное время в жизни ребёнка, однако определяет его развитие на данном возрастном этапе. Внутри ведущего типа деятельности ребёнка происходит формирование отдельных психических процессов. Смена ведущих типов деятельности связана с возникновением новых мотивов, которые формируются внутри ведущей деятельности, предшествующей данной стадии развития. Новые

¹ Самохвалова А.Г. Психология детского затрудненного общения: онтогенетический аспект // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2011. № 5-6. С. 216-222.

мотивы побуждают ребёнка к изменению своего положения в системе отношений с другими людьми².

Особенности ведущей деятельности³:

1. в ведущей деятельности наиболее полно представлены типичные для данного периода развития отношения ребёнка и взрослых, а через это — его отношение к действительности;

2. ведущая деятельность связывает ребёнка с теми элементами окружающей действительности, которые в данный период являются источниками психического развития;

3. от ведущей деятельности в первую очередь зависят наблюдаемые в данный период развития основные психологические изменения в личности ребёнка;

4. внутри ведущей деятельности происходит формирование или перестройка основных психических процессов ребёнка.

Важнейшим атрибутом затруднённого общения является возникновение у ребенка коммуникативных трудностей – различной силы и степени выраженности объективных или субъективно переживаемых препятствий коммуникации, нарушающих внутреннее равновесие субъекта (-ов) общения, усложняющих межличностные отношения, требующих от партнеров внутренних усилий, направленных на их преодоление.

В классификации коммуникативных трудностей мы выделяем четыре уровня. К базовым коммуникативным трудностям можно отнести трудности эмпатии, вступления в контакт, трудности, связанные с детским эгоцентризмом, с отсутствием положительной установки на другого человека, с неадекватной самооценкой ребенка, с повышенной эмоционально-личностной зависимостью от партнеров по общению. К содержательным коммуникативным трудностям ребенка относятся трудности, связанные с недостатком коммуникативных знаний, трудности прогнозирования, планирования, самоконтроля, перестройки коммуникативной программы. Инструментальные коммуникативные трудности проявляются в

² Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. 3-е изд., стер. М.: Тривола, 1998. 352 с.

³ Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.

неумении ребенка эффективно реализовывать на практике намеченные программы коммуникативных действий. Это вербальные, невербальные, просодические, экстралингвистические трудности, трудности построения диалога. К рефлексивным коммуникативным трудностям относятся трудности самоанализа, самонаблюдения, самовыражения, самоизменения⁴.

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;
2. наблюдение.
3. «Измерение техники общения» Н.Д. Твороговой;
4. «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна;
5. бланковая методика «Самооценка-25» (В.Н. Куницына);
6. методика «Трудности в общении со сверстниками и взрослыми» А.Г. Самохвалова;
7. опросник личностных ориентаций Э. Кострома в адаптации Л.Я Гозмана, М.В. Кремеза, М.В. Латинской;
8. комплексная психологическая диагностика общения (КПДО), авторы Г.В. Акопов, Т.В. Семенова;
9. шкала локуса контроля Дж. Роттера и др.

Основные направления и методы работы педагога-психолога с подростками, имеющими трудности в отношениях со сверстниками⁵:

1. помощь в преодолении трудностей вступления в контакт:
 - тренинговое упражнение «Мы похожи, но мы разные». Участники ходят по комнате и в течение 5 минут говорят тому, кого встретят «Ты похож на меня тем, что...Я отличаюсь от тебя тем, что...»;
 - тренинговое упражнение-игра в кругу «Я люблю». Давайте расскажем друг другу о себе. Начнем с меня: я говорю о том, что мне нравится и встаю. Если вы любите то же самое, вы так же встаете. Если нет – остаетесь сидеть. Примеры фраз «Я люблю молочный шоколад», «Я люблю отдыхать на море», «Я люблю

⁴ Самохвалова А.Г. Генезис затрудненного общения в детском возрасте // Ученые записки Орловского государственного университета. 2013. № 2 (52). С. 367-371.

⁵ Самохвалова А.Г. Генезис затрудненного общения в детском возрасте // Ученые записки Орловского государственного университета. 2013. № 2 (52). С. 367-371.

кошек», «Я люблю горы» и т.д. Теперь попросим участников в той же форме рассказать о своих интересах. Правила те же. Начинаем со вставания и со слов «Я люблю..». Те, кто разделяет названный интерес, встают со своих мест. Наблюдайте, кому нравится то, что и вам. Обсуждение: узнали вы что-то новое благодаря игре? Если да, то что?

2. обучение навыкам ведения конструктивного диалога:

– тренинговое упражнение «Говорю – не слушаешь». Задача – показать, что происходит, когда вас не слушают. Упражнение проводится в парах. Задача первого участника – за одну минуту довести какую-нибудь интересную информацию до второго участника. Задача второго участника – не слушать, при этом делать вид, что слушает, но одновременно решать математическую задачу: сколько будет $1*2*3*4*5*6*7*8 = ?$ Упражнение прерывать нельзя. Через минуту дайте команду поменяться ролями, а после второго круга пара обсуждает вместе с психологом возникшие ощущения. Нужно ответить на вопросы: какие ощущения вы испытывали, когда вас не слушали? Что вы чувствовали, будучи «ужасным слушателем»? По каким признакам вы определили, что вас невнимательно слушают? Что нужно, чтобы внимательно слушать?

3. снижение агрессивных проявлений:

– «Листок гнева». Предложите подростку представить, как выглядит его гнев и нарисовать его на листе бумаги. Далее подросток выбирает любой из предложенных педагогом-психологом способов выражения гнева: комкать, врать, резать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока подросток не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится⁶;

4. формирование коммуникативной адекватности:

– тренинговое упражнение «Картина на спине». Работа в парах. Первый участник пальцем «рисует» на спине партнера отдельные буквы. Второй должен угадать, что «написано» у него на спине. Если буквы угадываются легко, то можно писать простые слова или даже фразы. Игроки меняются местами. Вопросы для обсуждения: насколько каждый был доволен «художником»? Удалось ли

⁶ Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт.-ост. М.Ю. Михайлина. Волгоград: Учитель. 2009.116 с.

настроиться на совместную работу? какая роль была проще или доставила больше удовольствия?

5. формирование адекватной самооценки:

– тренинговое упражнение «Какой я на самом деле?». Каждый участник группы записывает на листе бумаги, каким он себя видит и кладет этот листок в общую коробку, не подписывая. На втором листе бумаги он пишет, каким его видят другие и оставляет этот листок у себя. Затем каждое самописание ведущий зачитывает вслух, а участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Автор заявляет о себе, читает описание того, как, по его мнению, он выглядит в глазах окружающих и получает обратную связь от группы. Часто подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам;

6. развитие компенсаторных способностей обучающихся:

– упражнения мозговой гимнастики «Доминирующее опускание руки».

Упражнение выполняется стоя вдвоём. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счёт «1-2-3-4»), после чего другой опускает эту руку в три шага: первый шаг: медленно, за 7 сек., на счёт «1-2-3-4-5-6-7», преодолевая лёгкое сопротивление мышцы руки партнёра. Второй шаг: то же самое, но уже с чуть большим напряжением. Третий шаг: доминирующее опускание руки, т.е. преодолевается сильное напряжение мышц руки партнёра. Таким образом, опускание руки происходит 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, упражнение должно доставлять не боль, а удовольствие. Левую руку можно включить вместо правой руки, если нужно усилить работу правого полушария. Праворукость и леворукость не учитываются⁷;

7. музыкотерапия: при угнетённом меланхолическом настроении рекомендуется прослушивание музыкального произведения «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта⁸;

8. библиотерапия:

⁷ Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим» / Пер. с англ. М., 1992. 52 с.

⁸ Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1995. 529 с.

- Гайдар А.П. На графских развалинах: повести. М.: Астрель, АСТ, 2001. 240 с.;
- Гарин-Михайловский Н.Г. Детство Тёмы: автобиографическая повесть. М.: Детская литература, 2012. 216 с.;
- Катаев В.П. Белеет парус одинокий: повесть. М.: Детская литература, 2018. 398 с.;
- Ледерман В.В. Всего одиннадцать! или Шуры-муры в пятом «Д». М.: КомпасГид, 2018. 121 с.;
- Медведев В.В. Капитан Соври-голова: повести. М.: Дрофа-Плюс, 2005. 174 с.

Полезные ресурсы:

1. Конфликт в школе: профилактика, предупреждение // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/konflikt-v-shkolie-profilaktika-priedupriezhdieniie.html>
2. Переговорный процесс как способ разрешения конфликта в школе // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/pierieghovornyi-protsiess-kak-sposob-razrieshieniia-konflikta-v-shkolie.html>
3. Исследование межличностных отношений в коллективе методом социометрии // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/issliedovaniie-miezhlichnostnykh-otnoshienii-v-kolliektivie-mietodom-sotsiomietr.html>
4. Педагогическая конфликтология // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/piedaghoghichieskaia-konfliktologhiia.html>