

## **Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет**

### **Нарушение отношений с учителями**

Подростковый период – период завершения детства, «вырастания из него». Сравнение себя с взрослыми и более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток в школе и семье начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и учителя, и родители признавали его самостоятельность и независимость, то есть сформированная в учебной деятельности способность к рефлексии в этот период направляется подростком на самого себя<sup>1</sup>.

#### **Педагогам-психологам**

Подростковый период большинством исследователей воспринимается как кризисный, как период «нормальной патологии» и многие психологи подчеркивают его бурное протекание, сложность и для самого подростка, и для обучающихся с ним взрослых, в том числе учителей. Подросткам свойственно антисоциальное и агрессивное поведение (протестующее, грубое), проявляющееся не только дома, но и в школе. По отношению к взрослым, в том числе учителям, многие подростки проявляют несогласие, жестокость и негодование. Типичное поведение подростка в школе характеризуют драчливость, хулиганство, непослушание, грубость, индивидуализм и сопротивление авторитетам, тяжелые вспышки гнева и неконтролируемой ярости, разрушительные действия.

Именно в подростковом возрасте происходит дистанцирование и отчуждение ребенка в школе. Довольно отчетливо у него проявляется стремление противопоставить себя учителю, отстаивать свою позицию, не принимая его мнение во внимание. Но, несмотря на декларирование своей независимости, на подсознательном уровне подросток ищет поддержку и понимание со стороны учителя, требует от него оценки, хотя и настаивает на признании равенства.

---

<sup>1</sup> Ледеяева Е.В., Сотков В.А. Социально-психологические проблемы детей подросткового возраста и роль учителя в их профилактике и решении // Вестник Мордовского университета. 2011. № 2. С. 230-234.

Можно выделить несколько основных функций, которые должен выполнять учитель с целью профилактики и решения социально-психологических проблем у подростков:

- 1) функция родителя. Доброе слово, эмоциональная поддержка и внимание со стороны учителя разрушат негативизм подростка, помогут сформировать у него уверенность в себе;
- 2) функция друга. Необходимым и обязательным условием благополучных отношений подростка и взрослого является создание общности в их жизни, содержательных контактов, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия;
- 3) функция наставника. Учитель помогает подростку советом, помогает в осуществлении отдельных планов, готовит его к будущей взрослой жизни<sup>2</sup>.

#### **Диагностический инструментарий:**

1. беседа с учителями и подростком;
2. наблюдение за организованной и свободной деятельностью подростка;
3. комплексная психологическая диагностика общения (КПДО) (Г.В. Акопов, Т.В. Семенова);
4. «Измерение техники общения» Н.Д. Твороговой;
5. «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна;
6. бланковая методика «Самооценка-25» (В.Н. Куницына);
7. методика «Трудности в общении со сверстниками и взрослыми» А.Г. Самохвалова;
8. опросник личностных ориентаций Э. Кострома в адаптации Л.Я Гозмана, М.В. Кремеза, М.В. Латинской;
9. методика СУМО (В.Н. Куницына);
10. методика КОСКОМ (В.Н. Куницына);
11. тест описания поведения личности в конфликтной ситуации» К. Томаса;
12. Оренбургский личностный опросник;
13. экспресс-диагностика эмпатии (И.М. Юсупов);

---

<sup>2</sup> Ледеяева Е.В., Сотков В.А. Социально-психологические проблемы детей подросткового возраста и роль учителя в их профилактике и решении // Вестник Мордовского университета. 2011. № 2. С. 230-234.

14. методика диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении (В.А. Лабунская) и др.

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

1. снижение агрессивных проявлений:

– упражнение «Критикуй, не обижая». Познакомить подростков с законами критики:

- 1) критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- 2) говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- 3) предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- 4) покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- 5) избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- 6) не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Теперь, пусть каждый участник предложит задевающие его замечания, ситуации, а группа обсудит, как следует ответить подростку таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека<sup>3</sup>;

2. снижение психоэмоционального напряжения:

– упражнение «Драка». Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение? Это упражнение повторить несколько раз<sup>4</sup>;

– музыкотерапия, например, при выраженной раздражимости, гневности рекомендуется прослушивание следующих музыкальных произведений: «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского<sup>5</sup>;

3. формирование адекватной самооценки:

– тренинговое упражнение «Вообрази успех». Участников просят

---

<sup>3</sup> Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М.: Владос, 2000. 352 с.

<sup>4</sup> Там же.

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

представить, какого успеха они бы хотели достигнуть, нарисовать свой успех и рассказать о нем группе;

– сочинение-самоотчет на тему «Я рад!». Педагог-психолог предлагает подростку написать сочинение на тему: «Я рад, что я не...». Пусть подросток напишет, что он рад, что не калека, что имеет кусок хлеба, что одет и обут. Есть дом, есть мебель. Впереди целая жизнь. Пусть сравнит себя с теми, у кого этого нет, кому плохо или еще хуже<sup>6</sup>;

4. развитие мыслительной деятельности:

– «Поиск общего». Берутся наугад два слова, также мало связанных, например, «тарелка» и «лодка». Следует выписать как можно больше общих признаков для этих предметов. Ответы могут быть стандартными («изделия человеческих рук», «имеют глубину»), и небесполезно попытаться найти побольше таких признаков. Но особенно ценятся необычные, неожиданные ответы, позволяющие увидеть эти предметы в совершенно новом свете; их оказывается не так уж и мало. Побеждает тот, у кого список общих признаков длиннее. Можно ввести и качественные критерии: начислять дополнительные баллы за оригинальность<sup>7</sup>;

5. снижение тревожности:

– упражнение «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию<sup>8</sup>;

6. развитие коммуникативных навыков:

– ролевая игра с элементами импровизации «Игра в зверей». Группа садится в круг, лицом в центр. Каждый участник выбирает зверя, которого он будет имитировать. Игра заключается в том, чтобы показать жестами своего зверя, в которого «стреляют». Тот, в кого «выстрелили» повторяет жест своего зверя, а затем «стреляет» в другого. По правилам игры — это надо делать молча и в быстром темпе.

---

<sup>6</sup> Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М.: Владос, 2000. 352 с.

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

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

Тот, кто сбивается или произносит слово, выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останется один победитель;

7. развитие моральных качеств, эмпатии:

– тренинговое упражнение «Парафраз». Работа в парах. Первому участнику дается задание рассказать о себе небольшую историю. Второму участнику надо рассказать о том же, но другими словами. Желательно начинать со слов: «Правильно ли я тебя понял, что...». После этого первый участник дает обратную связь о том, правильно ли его понял собеседник. Участники меняются ролями;

8. развитие компенсаторных способностей обучающихся:

– упражнения мозговой гимнастики «Кнопки мозга». Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д. Выполняется по 20-30 сек. каждой рукой. Упражнение способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации<sup>9</sup>;

9. библиотерапия:

– Буйе Р. Все из-за мистера Террапта / Пер. с англ. Т. Ивановой. М.: Розовый жираф, 2015. 276 с.;

– Гайдар А.П. Школа: повесть. М.: Либри пэр бамбини, 2016. 174 с.;

– Искандер Ф.А. Тринадцатый подвиг Геракла. М.: АСТ, 2019. 381 с.;

– Соломко Н.З. Если бы я был учителем: повести. М.: РИПОЛ классик, 2015. 215 с.;

– Хайтани К. Взгляд кролика: роман / Пер.с яп. Е, Байбиковой. М.: Самокат, 2017. 318 с.

---

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

**Полезные ресурсы:**

1. Переговорный процесс как способ разрешения конфликта в школе // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/pierieghovornyi-protsiess-kak-sposob-razriesheniia-konflikta-v-shkolie.html>
2. Педагогическая конфликтология // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/piedaghoghichieskaia-konfliktologhiia.html>