

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

### **Прогулы школьных занятий**

Прогулы определяются как умышленный пропуск уроков в школе без уважительной причины. Выделяют как единичные прогулы (когда ученик может пропустить 1—2 урока или учебный день), так и хронические (регулярные длительные пропуски занятий). По разным данным в среднем 20 % школьников регулярно прогуливают школьные занятия, часть из них является хроническим прогульщиками. Отсутствие в школе без уважительных причин вызывает беспокойство не только в связи с плохим усвоением школьной программы, падением успеваемости и возможным отчислением из школы. Все чаще школьные прогулы рассматриваются как фактор риска в связи с употреблением психоактивных веществ, игровой зависимостью, правонарушениями, а также множеством других негативных последствий для молодежи. Исследования показывают, что причиной прогулов могут быть разнообразные факторы: неблагополучие в семье, социальная среда, отношения в школе, личностные особенности ребенка. Прогульщиками чаще всего становятся неблагополучные дети из неблагополучных семей, отказы посещать школу встречаются и среди детей из социально благополучных семей. При отсутствии очевидных школьных проблем причины прогулов таких школьников нужно искать в нарушениях семейной системы<sup>1</sup>.

### **Педагогам-психологам**

Школьные прогулы — сложный, многофакторный феномен, включающий социальные, личностные и семейные аспекты. Для эффективной работы со школьными прогулами необходим системный подход<sup>2</sup>.

Возникновение школьной дезадаптации в форме систематических пропусков занятий обусловлено различными факторами: личностными психологическими особенностями и психопатологическим состоянием подростков со школьной дезадаптацией, а также микросоциально-средовыми влияниями, которые в

---

<sup>1</sup> Воликова С.В., Юдеева Т.Ю. Семейные факторы хронических школьных прогулов // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3. С. 23-42.

<sup>2</sup> Там же.

комплексе приводят к возникновению «порочного круга» и усугублению как социальной дезадаптации, так и психопатологических нарушений.

Детей с данной формой дезадаптации отличают следующие психологические особенности: трудности самоосознавания, повышение уровня школьной, самооценочной и межличностной тревожности, неспособность адекватной оценки себя в учебной деятельности, снижение учебной мотивации.

Детей с данной формой дезадаптации отличают следующие психопатологические расстройства: гиперкинетические, органические, астенические, социализированные и несоциализированные расстройства поведения, расстройства адаптации, легкие депрессивные расстройства и депрессивные эквиваленты в виде поведенческих расстройств и соматоформных вегетативных дисфункций, а также донозологические формы вышеперечисленных расстройств.

Школьная ситуация детей с данной формой школьной дезадаптации характеризуется достоверно более низкой успеваемостью, наличием прогулов, плохими отношениями с педагогами и сверстниками, недостаточной сформированностью просоциального поведения. По сравнению с контрольной группой подростки-прогульщики чаще проявляют агрессию к сверстникам или сами являются объектами агрессии.

Семейная ситуация детей с данной формой дезадаптации характеризуется большой эмоциональной напряженностью детско-родительских отношений<sup>3</sup>.

Исследования показывают, что предвзятое отношение к школьнику со стороны учителя, его излишняя строгость, непонимание проблем ребенка, сухое изложение учебного материала без контакта с классом и конкретными детьми, а также невключенность в педагогический процесс положительно коррелируют с уровнем прогулов<sup>4</sup>.

Систематические пропуски занятий при отсутствии адекватных лечебно-коррекционных и профилактических мероприятий являются предикторами дальнейшей социальной дезадаптации. Для определения тактики реабилитационных

---

<sup>3</sup> Андреев В.Ю. Факторы школьной дезадаптации и психосоциальная реабилитация подростков, систематически пропускающих занятия. Автореф. Дисс. и на ... канд. мед. наук. М.: МНИИ психиатрии, 2009. 26 с.

<sup>4</sup> Воликова С.В., Юдеева Т.Ю. Семейные факторы хронических школьных прогулов // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3. С. 23-42.

мероприятий необходимо провести дифференцированную диагностику психологических особенностей и психопатологических нарушений пропускающих занятия подростков<sup>5</sup>.

#### **Психодиагностический инструментарий<sup>6</sup>:**

1. беседа с подростком и его ближайшим окружением;
2. наблюдение за организованной и свободной деятельностью подростка;
3. опросник «Strengths and Difficulties Questionnaire» (SDQ) - «Сильные стороны и трудности» Goodman;
4. опросник депрессии у детей (CDI), разработанный Maria Kovacs;
5. шкала тревожности, разработанная А.М. Прихожан;
6. патохарактерологический диагностический опросник для подростков А.Е. Личко (с 14 лет);
7. тест Тулуз – Пьерона;
8. опросник для исследования качества жизни подростков ИЛК, разработанный F. Matthejat и H. Remschmidt;
9. опросник «Школьная ситуация», разработанный А.Б. Холмогоровой и В.К. Зарецким;
10. опросник «Стили эмоциональных коммуникаций в семье», разработанный А.Б. Холмогоровой и др.

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

1. развитие навыков эмоционального контроля поведения:
  - упражнение «Мой герой». В трудной ситуации подростку предлагается представить себя в образе любимого киногероя и действовать в его образе;
  - упражнения дыхательной гимнастики «Ритмичное дыхание». Ритмичное дыхание снимает напряжение: необходимо делать выдох вдвое длиннее, чем вдох. В случае сильного напряжения нужно сделать глубокий вдох и, задержав дыхание на 20-30 секунд, сделать выдох;
2. формирование адекватной самооценки:

---

<sup>5</sup> Андреев В.Ю. Факторы школьной дезадаптации и психосоциальная реабилитация подростков, систематически пропускающих занятия. Автореф. Дисс. и на ... канд. мед. наук. М.: МНИИ психиатрии, 2009. 26 с.

<sup>6</sup> Там же.

– упражнение «Ресурсы». Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь своих целей?», «Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?» Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде символов. Это твои ресурсы, которые помогут в жизни;

3. снижение тревожности:

– упражнение «Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других, априори «спокойных» ситуациях, подростку предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась<sup>7</sup>;

– музыкотерапия, например, для формирования состояния уверенности, рекомендуется прослушивание музыкального произведения «Тореодор» Ж. Бизе<sup>8</sup>;

4. снижение агрессии:

– игра-импровизация «Попросись на ночлег». Один подросток выбирается странником. Его задача – проситься в дом на ночлег. Остальные участники группы – жители деревни. Подросток по очереди стучится в дверь к каждому из них и пытается сказать что-то такое, чтобы хозяева впустили его в дом. После того, как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), жители деревни собираются и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают о своих чувствах, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить чужака. После обсуждения делается вывод о самой эффективной стратегии поведения;

5. актуализация позитива:

– упражнение арт-терапии «Самый счастливый день в моей жизни». Подростку предлагается нарисовать рисунок о самом радостном событии, которое произошло в его жизни и рассказать о нем;

6. тренировка интеллектуальных функций:

– упражнение «Исключение лишнего слова». Берутся любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее

---

<sup>7</sup> Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1995. 529 с.

<sup>8</sup> Там же.

этим общим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное — больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключенному, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения. Побеждает тот, у кого ответов больше<sup>9</sup>;

7. развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников:

– игра-пантомима «Повелитель-подчиненный». Работа в парах. Задача: средствами пантомимы изобразить в паре повелителя и подчиненного. Потом участники меняются ролями. Эксперты (зрители) определяют, какие выразительные средства использовал повелитель / подчиненный. У кого лучше получилось? Как удержать в «золотой середине» в жизни?

8. развитие компенсаторных способностей обучающихся:

– упражнения мозговой гимнастики «Кнопки мозга». Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика. Упражнение снимает умственную усталость. Активизирует работу обоих полушарий, повышает координацию и устойчивость тела, помогает сосредоточиться на запоминании нового материала. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой<sup>10</sup>;

9. библиотерапия:

- Васильев Б.Л. *Завтра была война: повесть*. М.: Энас-книга, 2018. 221 с.;
- Михеева Т.В. *Тамара Витальевна. Янка*. М.: КомпасГид, 2018. 194 с.;
- Мурлева Жан-Клод. *Третья месть Робера Путифара / Перевод с фр. Н. Шаховской*. М.: Белая ворона / Albus Corvus, 2018, 2019. 128 с.;
- Рыбаков А.Н. *Приключения Кроша; Каникулы Кроша; Неизвестный солдат: повести*. М.: Эксмо, 2009. 572 с.;
- Фукс К. *Свора девчонок / Пер. с нем. А. Горбовой*. М.: Самокат, 2020. 490 с.

---

<sup>9</sup> Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 87-92.

<sup>10</sup> Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим». М., 1992.