

Муниципальное учреждение Центр психолога - педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»

Работа психолога с детьми подросткового возраста: теория и практика

Автор-составитель:
Н.В. Хабарова
педагог-психолог
МУ центр «Доверие»

2023 год

Этапы подросткового возраста

1. Ранний (10-13 лет).
2. Средний (14-16 лет).
3. Поздний (17-19 лет).



Основные психологические потребности подростка

1. Стремление к самостоятельности и взрослости, признанию своих прав со стороны других людей.
2. Стремление к общению со сверстниками («группированию»). Важно быть «значимым» среди сверстников.
3. Стремление к «эмансипации» от взрослых.

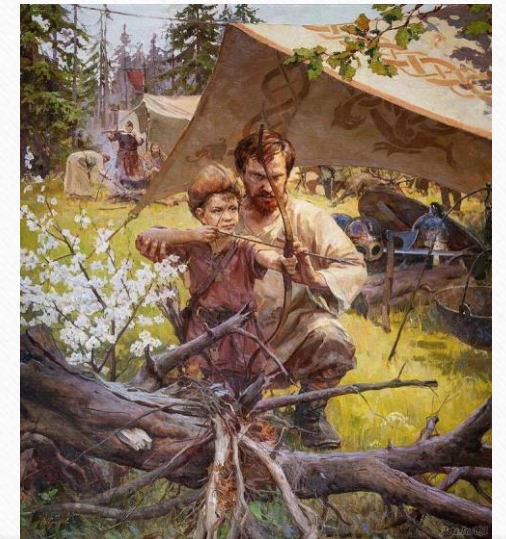


«**Чувство взрослости** – новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для усвоения, строит отношения с др. людьми, перестраивает свою деятельность».

(по Д.Б. Эльконину)

Большая контрастность детства и взрослости, выраженный разрыв в нормах и требованиях, предъявляемых к поколениям взрослых и детей.

Социальная взрослость не совпадает с моментом полового созревания.



Содержательно-негативные характеристика данного этапа развития (Стэнли Холл):

- трудновоспитуемость;
- конфликтность;
- эмоциональная неустойчивость.

Позитивное приобретение возраста – «чувство индивидуальности».

Учебная деятельность сохраняет актуальность, но в психологическом отношении отступает на задний план.

Социально-значимая деятельность – как ведущий тип деятельности (необходимо целенаправленно формировать).

Формируются стратегии решения проблемных ситуаций:

- конструктивные;
- неконструктивные.



Для подростка важно **признание их внешности** (телесное самовосприятие). Телесное самовосприятие начинает выступать как одно из оснований САМООЦЕНКИ подростков. В начале подросткового п-да (5-6 кл.) цельное представление о внешности превращается во фрагментарное, сосредоточенное на отдельных частях тела (нос большой, ноги худые и т.д.). Самоуважение в этот п-д снижается.

Далее, в процессе взросления, фрагментарное представление о себе сливается в целостное.

Следующий параметр признания – это **факт собственного взросления**. Он активно всем это доказывает (новый уровень притязаний, предвосхищающий новое положение, которого подросток еще не достиг).

Стремление к правам ----- **Страх их использовать**

Подростки стремятся «пометить» свое пространство: плакаты на стенах своей комнаты, значки и эмблемы на одежде.

Меняется отношение к запретам: нарушать правила = быть взрослым.

Общение со сверстниками:

10 – 11 лет: что-то делать вместе

12-13 лет: занять определенное место в коллективе

14-15 лет: стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (общение становится более осмысленным, «глубоким», интимным. Начинают вести дневник).

В среде сверстников подростки вырабатывают положительные реакции на различные кризисные ситуации, с которыми сталкиваются в жизни. Формируется социальная компетентность (социальные сравнения). Подростки анализируют противоречащие друг другу ценности сверстников и родителей.

Переоценка ценностей ведет к переоценке риска. Важно!! Подростки могут не осознавать степень риска, им может не хватать информации. Рискованное поведение для подростка – возможность вырасти в глазах сверстников.

Специфические особенности психики и поведения подростков:

Нередко сохраняются детские поведенческие реакции:

- Реакция отказа (отказ от обычных форм поведения, контактов, домашних обязанностей, учебы и т.д.);
- Реакция оппозиции, протеста (противопоставление своего поведения требуемому: демонстративная бравада, прогулы, побеги, кражи);
- Реакция имитации (подражает взрослому, качества которого импонируют подростку: любимый персонаж, герой);
- Реакция компенсации (стремление восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой). **В качестве компенсаторной реакции избраны асоциальные проявления – нарушение поведения – буллинг.**
- Реакция гиперкомпенсации (добиться успеха именно в той области, в которой подросток обнаружил наибольшую несостоятельность).

Собственно подростковые психологические реакции (соответствующие возрасту):

- Реакция эмансипации (стремление к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослого);
- Реакция «отрицательной имитации» (проявляется в поведении, контрастном по отношению к неблагоприятному поведению членов семьи, и отражает становление реакции эмансипации, борьбу за независимость);
- Реакция группирования (стремление к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером);
- Реакция увлечения (хобби);
- Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением (повышенный интерес к сексуальным проблемам, ранняя половая жизнь).

Особенности возраста (физиология):

- Дофамин, серотонин, эндорфины снижены до почти клинических значений. Поэтому у подростков часто снижено настроение и повышена тревожность. При неблагоприятном стечении обстоятельств может сформироваться тревожно-депрессивное расстройство.
- Тестостерон/эстрогены выше нормы в 10-15 раз.
- Кора головного мозга окончательно формируется к 21 году. То есть трудно контролировать эмоции.
- Низкий уровень эмпатии (сочувствия, понимание чужих переживаний).

Как быть?

- Не стоит говорить подростку, что у него нет причин для грусти, что у него нет настоящих проблем и т.д. Это очень ранит. Важно замечать грустное настроение ребёнка.
- Важно научить подростков управлять этой «машиной без тормозов».
- Понимать, что происходящее с ребёнком обусловлено физиологически.

Как быть?

- С уважением относиться к потребности в общении со сверстниками.
- Понимать, что снижение успеваемости обусловлено физиологически и психологически.
- Принять, что в некоторых вопросах мнение сверстников важнее.

Стремление к сепарации от взрослых:

Сепарация – отделение ребенка от родителей (выстраивание отношений по типу партнерских, сотрудничества).

Это важнейшая предпосылка достижения подростком впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять ответственность за свою жизнь на себя.

Этапы сепарации:

1. 11-12 лет – **наличие у подростка конфликта** между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Подросток амбивалентен в своих ожиданиях от родителей: хочу заботы и сопротивляюсь ей (трудно понять себя, перепады настроения).
2. **Период когнитивной реализации отделения** (переход к этой стадии может затянуться на всю жизнь). Подросток всем доказывает свою независимость: уход в оппозицию, критика действий родителей.
3. **Аффективные реакции на отделение**. Может возникать чувство вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви.
4. **Идентификация**. Взрослые признают право на самостоятельность.

Кризис подросткового возраста

Подростковый кризис - ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания.

Переломная точка кризиса – возраст около 13 лет (14-15 лет – посткризисные годы) (по Выготскому).

Характерны: неустойчивость настроения, физического состояния, самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость. Часто встречается «аффект неадекватности» (сильная эмоциональная реакция по незначительному поводу), связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний.

Новообразования критической фазы подросткового возраста:

1. **Самосознание.** Чувство взрослости – особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, принадлежащем миру взрослых.

В чем может проявляться:

- подражание внешним признакам взрослости (употребление ПАВ, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, копирование способов развлечения и ухаживания, подражание взрослым в одежде/прическе);
- стремление юношей соответствовать представлению о «настоящем мужчине», демонстрировать смелость, силу воли;
- социальная взрослость – стремление подростка сотрудничать со взрослым на равных. Подросток стремится оказывать реальную помощь взрослым;
- интеллектуальная взрослость – связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования как учения (за рамками школьной программы).

Задача взрослого (родителей) – помочь подростку в поиске культурных (конструктивных) средств выражения «чувства взрослости»!



Я – концепция как новый уровень самосознания.

Я – концепция – система представлений индивида о себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности (Уильям Джеймс).

Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке. Возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию.

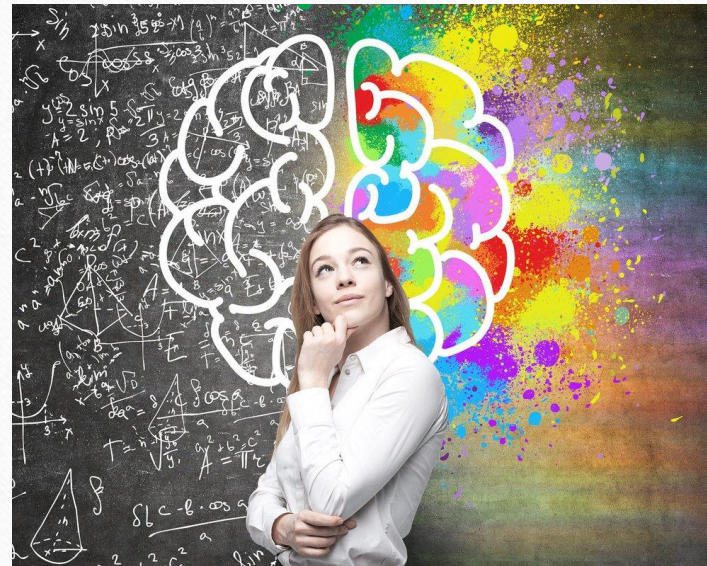
Процесс самоопределения (по Э. Эриксону) – формирование идентичности.

Идентичность приводит личные склонности и таланты в соответствие с идентификациями и ролями, данными ему ранее родителями, сверстниками и обществом. Внутреннее чувство идентичности помогает определить направление, цели и смысл будущей жизни индивидуума.

2. Подростковый эгоцентризм. Подросток больше всего заинтересован собой, происходящими с ним психофизиологическими изменениями, он интенсивно анализирует и оценивает себя. При этом у него возникает иллюзия, будто люди озабочены тем же самым, т.е. непрерывно оценивают его поведение, внешность, образ мыслей и чувств.

Феномен «воображаемая аудитория» – компонент эгоцентризма: подросток убежден, что его окружают некие зрители, а он как будто находится на сцене (----- демонстративность)

Другой компонент эгоцентризма – **личный миф** (вера в уникальность собственных чувств страдания, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях).



3. Половая идентификация подростков – представление о себе с точки зрения своего сексуального поведения/позиции. Предпосылкой этого является биологическое созревание и гормональная перестройка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим признакам несоответствия представлению о «норме», которая сложилась у конкретного подростка.

Типичная возрастная особенность: склонность преувеличивать и болезненно реагировать на реальные или/и вымышленные телесные недостатки.

В сознании и поведении подростка значительную роль приобретают сексуальные интересы.



4. Кризис идентичности – период принятия решений в отношении таких вопросов, как «Кто я?» и «Куда иду?».

4 статуса идентичности (Джеймс Марсия):

- 1) **Предрешенность** (принятие на себя обязательства, не проходя через кризис идентичности). За таких людей часто выбор делают другие (педагоги, родители). Например, куда пойти учиться после школы.
- 2) **Диффузия** (не прошли кризис и не приняли никаких обязательств). Таким людям не достает чувства направления в жизни, не хватает мотивации, чтобы его отыскать. Могут пробовать все подряд (ПАВ).
- 3) **Мораторий** (находятся в центре кризиса идентичности). Постоянно «ищут себя». Часто испытывают тревогу, страх перед будущим.
- 4) **Достижение идентичности** (прошли кризис, сделали выбор и приняли обязательства).

Какое оно, современное подростничество?

• Долгосрочных трендов нет, текучесть • Гибкое, готовое к переменам • Направленное на интерес, переживание «здесь и сейчас» • Активное, мультитасочное • Поколение лайков • Очень важно социальное взаимодействие • Взрослые - не авторитет априори • Направленное на мотивацию достижения

Нравится риск (экстрим): зацеперы (поезда), диггеры (подземка, подвалы), сталкеры (заброшки), риферы (крыши, высокие объекты), граффити, роллеры, скейтборд, паркур.

Причины увлеченности экстримом: • Потребность в выбросе адреналина • Потребность в сублимации сильных негативных переживаний • Расширение личностных границ и пространства • Противопоставление себя физическим законам природы • Потребность преодолеть страх • Потребность в самоутверждении



В работе с подростком специалисту важно установить контакт с ним (в основе контакта – доверие к Вам).

Как установить контакт с подростком?



Мобильный телефон – «не враг, а помощник» (что смотришь? Что слушаешь, постишь, лайкаешь? В какие игры играешь? (Роблакс, Геншин, Майнкрафт, Резидент...)) Что привлекает в игре? Герое?

Преимущество работы психолога с родителем и подростком:

- нет ощущения, что «друзят против него»;
- возможность наладить конструктивный диалог (с помощью/в сопровождении специалиста);
- «отзеркаливание» процесса взаимодействия родителя с подростком (взгляд со стороны), своевременные вопросы специалиста;
- поддержка.

Использование метода «челнока».
Кейс «Личные границы» (подросток недоволен тем, что мать «заходит в комнату когда ей вздумается и без стука»)



Работа с метафорическими картами «Я-подросток», «Мама, папа и я» (выбрать 2 карты, которые очень нравятся и 2 – не нравятся, подробно описать их), «Страх», «Характер и Личность»

Упр. «У меня есть Я!»

Упр. для родителей подростков «Требования» («Ожидания»)

Карта ресурсов (для родителей/педагогов)

Групповая работа с подростками. В чем ее ценность?



Спасибо за внимание!