



Психологический потенциал в подростковом
возрасте.

Для подростков характерна полярность психики

- Целеустремленность, настойчивость быстро сменяется импульсивностью
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости
- Неустойчивость интересов

Каковы ощущения подростка?

Чувство
взрослости

Быстрая
смена
настроени
я

Половое
созревание

Внутренний
Конфликт

Я – уникальная личность
Я – такой же как и все

Новообразования личности подростка

- Интересы;
- Потребности;
- Чувство взрослости;
- Становление нового уровня самосознания ("Я-концепция", рефлексия);
- Устойчивость эмоций и чувств;

Сфера интересов

Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является проблема интересов. Выделяют две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов: в негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются сексуальные влечения, отсюда - снижение работоспособности, ухудшение успеваемости, грубость, повышенная раздражительность подростка, недовольство самим собой, беспокойство; позитивная фаза характеризуется зарождением новых, более широких и глубоких интересов, развивается интерес к психологическим переживаниям других людей, к собственным переживаниям, обращенность подростка в будущее реализуется в форме мечты.

Доминирующие потребности подросткового возраста

Доминирующие потребности подросткового возраста: потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении, потребность быть и считаться взрослым. Потребность быть и считаться взрослым удовлетворяется в общении со взрослым: подростку важна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства с точки зрения прав. Конфликты и трудности подростка в общении со взрослым возникают из-за расхождения их представлений о характере прав и степени самостоятельности подростка: если взрослый не изменяет своего отношения к подростку, то он сам становится инициатором перехода к новому типу отношений.

Самосознание

Начало подросткового периода характеризуется качественным сдвигом в развитии самосознания: у подростка начинает формироваться позиция взрослого человека, появление которой означает, что он субъективно уже вступил в новые отношения с окружающим миром взрослых, с миром их ценностей. Подросток активно присваивает эти ценности, они составляют новое содержание его сознания, существуют как цели и мотивы поведения и деятельности, как требования к себе и другим, как критерии оценок и самооценки. Таким образом, по содержанию самосознание подростка есть социальное сознание, перенесенное внутрь

Чувство взрослости

Особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, скорее принадлежащем к миру взрослых - чувство взрослости. Это стержневая особенность личности, выражающая новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к людям, к миру.

Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослым.

Отсюда и появляются атрибуты **"псевдовзрослости"**: курение сигарет, употребление алкоголя, наркотиков, тусовки, (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копирует любые взрослые отношения.

Виды взрослости (Т.В. Драгунова)

Подражание внешним признакам взрослости (курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, подражание взрослым в одежде и причёске, т.е. поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение); стремление подростков-мальчиков соответствовать представлению о "настоящем мужчине", воспитать у себя силу воли, выносливость, смелость; социальная взрослость (складывается в ситуациях сотрудничества взрослого и подростка как помощника, часто в семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, стремится овладеть практическими умениями, оказать реальную помощь и поддержку), интеллектуальная взрослость (связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования). Чувство взрослости обнаруживает себя по-разному. Взрослые должны помочь подростку в поиске культурных средств выражения чувства взрослости, побуждать подростка к выяснению его сильных и слабых сторон, помочь добиться успеха. В этом случае подросток будет уделять внимание реальным проявлениям взрослости (принятие ответственности, умение отстаивать собственную точку зрения).

Стереотипы поведения

Для девочек характерны: эмоциональная восприимчивость, реактивность, гибкое приспособление к конкретным обстоятельствам, конформность поведения, склонность апеллировать к суждениям взрослых, к авторитетам семьи, стремление опекать младших, высокий интерес к своей внешности, сочетание кокетства с застенчивостью и стыдливостью, аккуратность, исполнительность, терпимость в повседневной деятельности, лучшая успеваемость по гуманитарным предметам. Мальчики больше интересуются областью отвлеченного (абстрактные явления, мировоззренческие проблемы, точные науки), менее конформны, более раскованы в поведении, хуже подчиняются общепринятым требованиям, в неблагоприятных условиях у них легче возникает и труднее корригируется отрицательное отношение к школе, значительную роль в сознании и поведении приобретают сексуальные интересы.

Рефлексия

Новообразованием подросткового возраста является развитие рефлексии. Рефлексия - мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, способностей, характера, отношений и т.д. Формирование рефлексии становится основным фактором регуляции поведения и личностного саморазвития подростков. В 10-11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12-13 лет главным становится рассмотрение черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В 14-15 лет в структуре личностной рефлексии существенно повышается критичность подростков по отношению к себе

Я-концепция

- Новый уровень самосознания, центральное новообразование подросткового возраста - Я-концепция - развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и других свойств; самооценку; субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов. Существует тенденция рассматривать Я-концепцию и как результат, итоговый продукт процессов самосознания. В 10-11 лет около 1/3 подростков дают себе полностью отрицательные характеристики; некоторые подростки, подчеркивая свои многочисленные недостатки, выделяют единственную черту, которая им нравится, то есть самооценке присущ отрицательный эмоциональный фон.

Самооценка

Самооценка подростка носит противоречивый характер: во-первых, подросток одновременно воспринимает себя как взрослого и как маленького ребенка, во-вторых, наблюдается сочетание конкретной ситуативной и общей самооценки, когда каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретают глобальный характер. К концу подросткового возраста происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию (формированию положительных качеств и преодолению отрицательных).

Развитие воли

- Особенности развития воли: ее неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву. В то же время умение владеть собой высоко ценится подростком, а отсутствие необходимых волевых качеств вызывает беспокойство. Стремление "стать более волевым человеком" в этом возрасте скорее "знаемый" мотив, не подкрепленный подлинным желанием измениться. По словам Л.С. Выготского, не слабость воли, а отсутствие или слабость цели дезорганизуют поведение подростка: необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений, лично значимые для подростка. Л.И. Божович подчеркивала, что возникновение постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются "ненасыщаемостью", делает подростков целеустремленнее и организованнее.

Нравственные убеждения

В переходном возрасте возникают и оформляются нравственные убеждения, которые становятся специфическими мотивами поведения и деятельности подростка. В убеждении находит свое выражение более широкий жизненный опыт школьника, проанализированный и обобщенный с точки зрения нравственных норм. Решающее значение для нравственного развития подростка имеет интимно-личное общение со сверстниками: подросток овладевает нормами отношений взрослых людей, у него складываются собственные убеждения, он начинает оценивать себя и другого человека с новых взрослых позиций. Формируется нравственное мировоззрение, под влиянием которого ведущее место в системе побуждений начинают занимать нравственные мотивы. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, к формированию нравственной позиции.

Подростковый эгоцентризм

Выделяют особую форму подросткового эгоцентризма: подросток затрудняется в дифференциации предмета своего мышления и мышления других людей и вследствие интенсивного анализа и оценки себя у него возникает иллюзия, будто другие люди непрерывно оценивают его поведение, внешность, образ мыслей, чувств. Типичная возрастная особенность - склонность преувеличивать и болезненно реагировать на собственные реальные или вымышленные телесные недостатки. Один из компонентов эгоцентризма - феномен "воображаемой аудитории" - убежденность подростка в том, что его постоянно окружают некие зрители, а он все время находится на сцене. Другой компонент эгоцентризма - личный миф ("сказка о самом себе") - вера в уникальность собственных чувств страдания, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях. Постепенное преодоление подросткового эгоцентризма происходит по мере развития близких доверительных отношений со сверстниками, которые делятся друг с другом своим аффективным опытом.

Характерные проявления подросткового кризиса

- Критичное отношение к внешности.
- Образование групп по интересам.
- Обостренный интерес к сексуальным темам.
- Нарушение «табу»: первый опыт употребления алкоголя, курения.
- Ревностное соблюдение личной дистанции.
- Резкость, категоричность оценок.
- Чувствительность и ранимость, скрываемые под маской показного равнодушия.

Эмоциональная сфера

Эмоциональная сфера характеризуется большой яркостью, силой, устойчивостью. Исследования показали, что подростки чаще испытывают сильные положительные или сильные отрицательные эмоции и реже находятся в нейтральном состоянии. Эмоции имеют тенденцию к "самоподкреплению" (неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную), что свидетельствует о ригидности эмоций подростка, их инертности. В этот период повышена потребность в эмоциональном насыщении, в жажде ощущений (отсюда - любовь к громкой музыке, рискованные формы поведения). Выражение эмоций бурное и непосредственное, подростки часто не могут сдерживать радость, гнев.