

Министерство образования и науки Республики Татарстан



Центр психолого-педагогического
сопровождения «РОСТОК»

Серия «Психолог – учителю»



Инна Идрисова

ЗДРАВСТВУЙ, ПОДРОСТОК!

Казань, 2015

УДК 37
ББК 474
И 29

И 29 **И.В. Идрисова**

Здравствуй, подросток!/ И.В. Идрисова. – Казань: «Фолиант», 2015 – 16 с.

«Здравствуй, подросток!» (автор И.В. Идрисова) наряду с изданиями «Профилактика виктимного поведения» (Т.Н. Баширова), «Недетские игры» (Т.П. Макарова), «Диалог с семьей» (Г.А. Блинов), «Как «принять» гиперактивного ребенка?» (В.Б. Теленкова) и «Особое детство» (О.В. Федягина) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – учителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи педагогам в процессе обучения и внеклассной работы. Тематика методических рекомендаций связана с областями педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ЦППС «Росток», 2015
© И. Идрисова, 2015
© ООО «Фолиант», 2015

Дорогие коллеги!

Проблема взаимоотношений между учителем и учеником в подростковом возрасте встает необычайно остро. Именно в этот период между ребенком и взрослым могут существенно испортиться отношения, даже если до этого они были вполне благополучными.

Но часто ли педагоги задумываются над психологической стороной воспитательного процесса? Увы, довольно редко... В связи с этим мы остановимся на некоторых моментах формирования личности подростка и тех сложностях воспитательного процесса, с которыми неизбежно сталкиваетесь вы, педагоги, в своей практике.

***Если подростка не считают за взрослого,
он начинает вести себя как ребенок.***

Алфред Э. Ньюмен

На тренингах учителя часто задают вопрос: «Почему подростки такие эмоциональные, агрессивные, дерзкие?» Ответ на этот вопрос лежит в особенностях подросткового возраста.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:

- Биологическое развитие
- Психическое развитие
- Особенности социальной ситуации

БИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Гормональные перестройки щитовидной и половых желез, которые лежат в основе общих эмоциональных проявлений гормонального криза:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

Развитие костной и мышечных систем: рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в под-

ростковом возрасте, которые обозначаются особым термином «скачок в росте».

Изменение деятельности внутренних органов: рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОЛЯРНОСТЬЮ ПСИХИКИ:

• Целеустремленность, настойчивость	• Импульсивность
• Повышенная самоуверенность,	• Ранимость и неуверенность в себе
• Безапелляционность в суждениях	• Желание уединиться
• Потребность в общении	• Застенчивость
• Развязность в поведении	• Недетская жестокость
• Нежность, ласковость	

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

- Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.
- Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.
- Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!»
- Чувство взрослости: изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым.



ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКА

- В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.
- Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.
- Рост критичности подчас ведет к полному негативизму. Чаще же всего этот негативизм распространяется только на конфликтные, стрессовые и эмоционально напряженные для подростка ситуации.
- Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток, утративший самоуважение, находится в постоянном конфликте с самим собой, сам себя отвергает и сам с собой не согласен, что очень быстро приводит либо к дезорганизованному поведению, либо к депрессии, которая делает невозможным любое поведение. Данные проблемы не могут не сказаться на здоровье подростка. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (дневники).

- Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый – игра – копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом.
- Если значимый взрослый расценивает подростка как своего главного помощника, это неизбежно повышает уровень самооценки.
- Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.

Из особенностей подросткового возраста видно, что отличительной чертой является конфликтность. **Как же педагогам вести себя в конфликтной ситуации с подростком?**



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКАМИ УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ:

- эмоциональной устойчивостью;
- эмоциональной зрелостью;
- коммуникативной компетентностью.

Эмоциональная устойчивость – способность контролировать колебания настроения и справляться со стрессом, уравновешенность, оптимизм.

Эмоционально устойчивые учителя способны при взаимодействии с подростками демонстрировать терпимость, оставаться спокойными, честными, открытыми и искренними. Эмоциональная устойчивость учителя благотворно влияет на эмоциональное развитие самих подростков. Такой учитель реально оценивает факты, открыт для различных ответов и вопросов. Он готов рассмотреть любую точку зрения и позволяет высказывать школьникам свое мнение, что чрезвычайно важно в подростковом возрасте, требуя не «правильных», а аргументированных ответов.

Эмоциональная зрелость – качество, характеризующее способность личности уважать других, сохранять адекватное нервно-психическое состояние в условиях, требующих концентрации энергии и сопротивления эмоциональным напряжениям, психологическому дискомфорту. В целом эмоциональная зрелость отражает высокий уровень развития позитивных эмоций и чувств личности: способность к сочувствию и переживанию, проявление доброты, любви и уважения по отношению к окружающим, взаимопонимание, гуманность.

Коммуникативная компетентность – сформированные навыки оптимизации общения, умение устанавливать психологический контакт, слушать, ориентироваться в сложных ситуациях взаимодействия и использовать в них широкий операциональный репертуар (темп речи, интонационное и лексическое разнообразие и др.).

Эмоционально зрелый и компетентный учитель открыт получению нового опыта и вступает в ситуацию взаимодействия с подростками без стереотипных убеждений и установок, уважает подростков, принимая их такими, какие они есть.

Стиль взаимодействия такого педагога с учащимися можно назвать **авторитетно-демократическим**.

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ПЕДАГОГА С ПОДРОСТКОМ В СИТУАЦИИ КОНФРОНТАЦИИ

Правило 1. Научитесь акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности подростка.

Мы должны быть твердыми в отношении конкретного поступка, чтобы прекратить его: «То, что ты делаешь, должно быть сейчас же прекращено, но я все еще с симпатией отношусь к тебе».

Эта установка демонстрирует вашу веру в то, что ваши ученики могут вести себя как следует.

Правило 2. Займитесь своими негативными эмоциями.

Контролируйте свои отрицательные эмоции. Когда нас душит гнев и возмущение, мы уже не можем ни мыслить здраво, ни действовать логично. Хуже того – мы демонстрируем эти отрицательные эмоции нашим учени-



кам тоном, мимикой, всем своим видом. И этим словно подтверждаем решение ученика вести себя плохо, даем ему очевидное оправдание.

Правило 3. Не усиливайте напряжение ситуации.

Мы ошибаемся, когда в ответ на выходку в напряженной ситуации:

- повышаем голос;
- произносим фразу типа «учитель здесь пока я»;
- оставляем последнее слово за собой;
- начинаем кричать;
- используем уничижительные, оскорбительные, унижающие выражения;
- используем сарказм;
- обращаемся к оценке характера ученика;
- действуем как начальник (с превосходством);
- настаиваем на своей правоте;
- читаем проповеди;
- оправдываемся или защищаемся или «подлизываемся к ученику»;
- командуем, требуем, давим;
- изображаем негодование.

Требую что-то от подростка, нельзя торговаться.

Правило 4. Обсудите поступок позже.

Поговорить о некрасивом поведении ученика или его неверном решении нужно обязательно, но только не в момент самой выходки.

В тот момент, когда вы оба – и учитель, и ученик – возбуждены, вам вряд ли удастся взаимодействовать конструктивно.

Необходимо действовать только тактическим маневром и никогда – прямой атакой. Выслушивать всё, не реагируя тотчас же, и только потом, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение, вносящее поправки в услышанное. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждений, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.

Правило 5. Позвольте ученику «сохранить лицо».

- Ученики нередко играют в игру «По-своему». Мудрый учитель умеет играть в игру «По-своему», потому что он знает – таким образом он позволяет ученику «сохранить лицо» и вместе с тем получает то, что ему нужно.
- Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная поза возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.
- Не пытаться загнать подростка в угол, поставить в затруднительное положение. Не прибегать к физическому наказанию.
- Присутствует умение справедливо распоряжаться данной ему властью.

Правило 6. Демонстрируйте модели неагрессивного поведения

- Отложите «на потом» дисциплинарные меры.
- В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой – мы тоже имеем право менять взгляды, мы не гарантированы от ошибок, кое в чем можем и уступить.
- Наибольшая польза от этих правил в том, что дети довольно быстро перенимают эту неагрессивную



модель поведения. Они делают то, что делаем мы, говорят так, как говорим мы. И если мы позволяем эмоциям брать вверх над разумом, то и подростки позволяют себе это.

ЧЕГО ЖЕ ХОТЯТ ПОДРОСТКИ?

Если вы работаете с подростками, старайтесь не делать промахов в общении – ваши отношения с классом влияют на отношение к предмету и на успеваемость.

- Спокойная и уверенная интонация. Если преподаватель говорит спокойным, уверенным голосом, это действует положительно даже на раздраженного подростка. Отсутствие ответной агрессии успокаивает, не дает разгореться конфликту и переложить чувство вины с себя на другого.
- Уважение и еще раз уважение. Оно должно быть взаимным. Если не считаться с мнением подростков, отчитывать при всем классе, высмеивать и унижать их, можно лишь нажать врагов, но ничего хорошего из этого точно не выйдет. Тем более наивно будет ждать уважения с их стороны.
- Хороший помощник преподавателя – здоровое чувство юмора, умение перевести инцидент в шутку, а порой посмеяться вместе с юными школярами над собственной ошибкой. Но не путайте это с ехидством и язвительностью. Язвительное замечание, пусть даже очень остроумное, губительно для отношений с тинейджером.
- Ни в коем случае не навешивайте ярлыки. Если вы будете называть ребенка лентяем, это понизит его самооценку и поведение. Клеймо грубияна, «петрушки», неряхи приведет к ощущению его собственной беспомощности и отчаяния.
- Старайтесь спокойнее относиться к тому, что «они на себя надевают». Одежда в эту сложную пору становится и прикрытием от всего мира, и способом самовыражения. А любая критика того, как они выглядят, и того, что они слушают, ранит, перечеркивает все хорошее в отношениях.

- Подростки вообще воспринимают критику как нелюбовь, неприятие не чего-то конкретного, а себя в целом. Замечание и недовольство учителя – подтверждение того, что он хуже всех.
- Лучше хвалите. Хвалите усилия и старательность ученика, а не его самого. Тогда будет видно, что вы не Петю Васина любите и цените, а его труд и работу по изучению предмета.
- Нужно обязательно проводить границу в поведении. Договаривайтесь о наказаниях заранее, а не после того, как что-то случилось. Вводите умеренные санкции и выполняйте их. Избегайте пустых угроз, которые вы никогда не исполните.
- Подростку необходимо преодолевать препятствия, чтобы оценить свои возможности. Когда они полностью свободны и предоставлены сами себе – это потенциально опасно. Ставьте рамки, будьте готовы к компромиссу.
- Если ученик раздражен, рассержен, расстроен, не спешите выяснять отношения. Отложите разговор на потом.
- И еще. Говорить на их языке не значит погружаться в молодежный сленг. Не переборщите – это может выглядеть нелепо, а вот говорить достаточно доступно, не вдаваясь в обратную крайность, – то, что надо.

Приведем упражнения, позволяющие подросткам научиться преодолевать трудности.

Справедливость, гибкость, находчивость и искреннее желание понять и принять их такими, какие они есть, помогут построить прочный мост между вами и классом. Не забывайте, что все мы когда-то были подростками.

УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ПРОБЛЕМ»

Участникам дается инструкция написать на листе бумаги список проблем. Кроме того, ведущий просит их подумать и записать ответы на следующие вопросы:

– *Какую из этих проблем вы считаете необходимым разрешить в первую очередь?*

– *Чего вы хотите добиться в результате?*

После того как эта часть задания выполнена, ведущий организует дискуссию на эту тему. Затем он просит каждого участника написать «Личный план решения проблем».

Ведущий говорит участникам, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего, необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе изменения. Для составления личного плана участникам предлагается схема «Шаги составления личного плана».

Ватман со схемой «Шаги составления личного плана» подготавливается заранее.

Шаги составления личного плана разрешения проблем:

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.
3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставьте желаемую цель.
5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые, самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Примите решение.

7. Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛА ПРОБЛЕМА»

Ведущий просит участников вспомнить какую-то недавнюю проблему, в результате которой они получили новый ценный опыт, и ответить на вопросы:

- Что это была за ситуация и как она разрешилась?
- Если решение этой проблемы научило вас чему-то важному, то что это было?
- Представьте себе, что через несколько лет вам зададут тот же вопрос. Как вы думаете, что вы ответите?
- Представьте, что через много лет, когда у вас будут дети и внуки и вы решите передать им опыт, полученный в результате решения этих проблем, о чем вы им расскажете?





Инна Идрисова
ЗДРАВСТВУЙ, ПОДРОСТОК!

**Центр психолого-педагогического
сопровождения «РОСТОК»**

Адрес:

420057, РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 4 б

Тел/факс: (843)563-35-16

e-mail : срркrostok@mail.ru

Сайт: Росток116.рф

Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованая.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

420111 г. Казань, ул Профсоюзная, 17в.