

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

По формированию эмоционально-волевой сферы подростков.

Подросток уже имеет возможности, обеспечивающие овладение своим поведением ради определенной цели, но еще не имеет цели такой значимости, ради которой следовало бы это осуществлять. Цели, которые он ставит перед собой, часто не имеют личного смысла, ситуативные заимствованы. Это обуславливает быструю и неоправданную, с точки зрения наблюдателя, смену целей. Часто, «проиграв» в уме ситуацию выбора и создав определенное намерение, подросток мысленно, в воображении достигает желаемого. Эмоционально он уже переживает достижение этой цели. Часто подросток ставит перед собой какую-то цель и даже начинает что-либо делать по ее достижению. Но затем, столкнувшись с трудностями или потеряв к этому делу интерес по какой-то причине, он меняет цель или вообще отказывается от постановки каких-либо целей. Для подростка очень важна эмоциональная значительность цели. Иначе говоря, у подростка сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение. Таким образом, формирование воли в подростковом возрасте требует, прежде всего «усиления воли» развития того, ради чего должно осуществиться волевое поведение. Развивать волевое поведение подростка нужно, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения, поддерживая и укрепляя возникшие у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для подростка действительно важны, а не задавались искусственно. Подростки склонны «укреплять», «проверять» волю в каких-то особых ситуациях, совершенно отличных от их повседневной жизни. Волевое поведение призванное обслуживать какую-то другую, но не повседневную жизнь. Подросток как бы играет в «волевого человека». Перенесение на обычную жизнь этого, как и всякого другого, игрового умения очень затруднено для подростка и даже вызывает у него протест. Поэтому, помогая подростку добиваться определенной цели, не следует акцентировать внимание на том, что таким образом развивается воля. Гораздо более эффективно обратить внимание подростка на то, какие позитивные чувства возникают у него в связи с «победой над собой»; над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом. Подростки часто смешивают проявление таких качеств как настойчивость, упрямство, следование определенным принципам и стремление во что бы то ни стало настоять на своем. Поэтому очень важные беседы с подростками, в процессе которых они научаются различать эти проявления. Особенностью волевого поведения в 16-17 летнем возрасте является отсутствие или чрезвычайно слабая представленность в нем собственно исполнительского звена. Очень важно обеспечивать подростка средствами достижения желаемой цели, организации своего поведения. К таким средствам относятся: умение учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя и других, способность представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально (например, представить собственные переживания при ответе не выученного урока). Подростка следует специально обучать умению представлять себе, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определенное время. Это для него очень трудно, поскольку «подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния» Для подросткового возраста характерна «установка на отказ от усилия», особенно от усилия длительного, и своеобразная «экономия энергии». В этом плане полезно научить подростка ставить промежуточные цели, разбивать намерение на ряд конкретных, достаточно мелких этапов и вознаграждать себя за преодоление каждого из этих этапов. Существенная черта подросткового возраста, оказывающая влияние на поведение, развитие подростка – сила потребностей, мотивов, интенсивность и острота эмоциональных реакций. У подростков возникает повышенная потребность в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных. Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдерживать радость, гнев, замешательство. У них легко возникают переживания, эмоциональная напряженность. Противоречия могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам. Особенностью аффекта является полная блокировка интеллекта, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярость, гнев, страх. Аффект является свидетельством того, что

человек не может найти адекватного выхода из ситуации. Переживание аффекта оставляет в психике особый – «аффективный» след травмировавшего опыта. Такие следы могут накапливаться в ситуациях, сходных (даже лишь в некоторых чертах, деталях) с той, которая первоначально вызывала аффект. В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода. В случае аффекта важно создать условия для «разрядки» аффекта без особо вредных последствий для подростка и окружения: отвести в тихую комнату, на какое-то время оставить его одного, ударять по какому-нибудь мягкому предмету, боксерской груше, дать выплакаться. Когда подросток успокоится, нужно побеседовать с ним. После приступа аффекта подросток вместе с облегчением часто испытывает чувство вины. Попытка разобраться, что произошло, чем вызвана вспышка, препятствует возникновению аффективного следа.