

Психологические особенности восьмиклассника

- Происходят серьезные изменения в анатомо-физиологическом развитии.
- Идет бурное половое развитие, прежде всего изменение гормонального фона. Он меняется настолько, что этот период еще называют «гормональной бурей», «эндокринным штормом».
- Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим.
- Часто у подростков возникает дисморфофобия (неприятие своего тела), тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

Ведущая деятельность - межличностное общение, учеба отходит на второй план. Чтобы учение было привлекательным, нужно находить в материале то, что могло бы способствовать общению подростков.

Самый главный вопрос подросткового возраста - половое созревание

- В это время формируются психосексуальные установки и ориентации.
- Происходит вторичная половая идентификация, подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания.
- Часто эти переживания настолько сильны, что подросток стремится сублимировать их, усиленно занимаясь спортом или занимаясь другими делами (одобряемыми взрослыми или неодобряемыми).
- В этот период формируются представления о дружбе. Но в силу подросткового максимализма к другу предъявляются слишком высокие требования, в связи с чем друзья часто ссорятся.

Кризис старшего подросткового возраста

- Внешне проявляется в грубости и нарочитости поведения.
- Стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения.
- Бывают и случаи бескризисного развития ребенка, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей, перестраивают свои отношения с ними.
- Иногда бескризисное развитие является лишь кажущимся, кризис протекает в сглаженной форме.
- Главное противоречие возраста - стремление, с одной стороны, к уникальности, с другой стороны, к близости к людям, некоторая конформность.

Изменения в личностной сфере

- Подросток очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию.
- Часто испытывает беспричинное чувство тревоги.
- Меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры.
- Часто они увлекаются неформальными течениями. Есть вероятность «заражения» фанатизмом.
- Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер.
- Проявляется акцентуация (особенности характера), способ реагирования подростка в каждом случае зависит от типологии.

Особенности самооценки подростка

- Кардинальная перестройка отношения подростка к себе.
- Самооценка влияет на все стороны жизни ребенка: на его эмоциональное самочувствие и отношения с окружающими, на развитие его творческих способностей и удовлетворенность учебой и вообще жизнью.
- В основе формирования самооценки лежит сравнение себя с другими людьми.
- Самооценка неустойчива: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством.
- Самооценка носит сверхобобщенный характер: любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе.
- Именно такая противоречивая самооценка необходима подростку, для того чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков

- Будьте внимательны к делам детей. Честно указывать ребенку на его удаchi и неудачи и анализируйте их.
- Удаchi надо объяснять его способностями, а неудачи недостаточной подготовкой.
- Нельзя хвалить ребенка или объяснять его неудачи случайностью, потому что это формирует у ребенка «эффект неадекватности».
- Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко, но старайтесь не ограждать его от трудностей, а научить преодолевать их.
- Сравните ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
- Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
- Очень важны и ожидания взрослых. Слишком завышенные ожидания, не подтвержденные способностями ребенка, способствуют формированию низкой самооценки у подростка.
- Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в подростковом возрасте.
- Покупайте ребенку книги по психологии, по самопознанию.

Особенности эмоциональной развития сферы

- Неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную.
- Подросток может «купаться» в собственных чувствах — печали, горе, чувстве вины, гнев.
- Повышенная потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажда ощущений», причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения.
- Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдерживать радость, гнев, замешательство.
- Особенностью их эмоционального реагирования является и сравнительная легкость возникновения переживания эмоциональной напряженности, психологического стресса.
- Противоречия (например, между стремлением утвердить свою взрослость и боязнью последствий своих поступков) могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам.
- Необходимо научить подростка осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах.
- Полезно также научить подростка использовать юмор для разрядки эмоционального напряжения.

Аффективные реакции

- Имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер.
- Особенность аффекта - полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания.
- Эмоции полностью блокируют интеллект, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха.
- Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации.
- Переживание аффекта оставляет в психике особый — «аффективный» — след травмировавшего опыта.
- Следы аффекта накапливаются.
- В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода.

Помощь и профилактика при аффективных реакциях

- В период непосредственного протекания аффекта необходимо оказывать подростку помощь .
- Важно создать условия для «разрядки» аффекта без особо вредных последствий для подростка и окружения: отвести его в тихую комнату, на какое-то время оставить одного, предоставить возможность разрядить напряжение (например, ударять по какому-нибудь мягкому предмету, боксерской груше), дать выплакаться.
- Когда подросток успокоится, нужно побеседовать с ним. После приступа аффекта школьник вместе с облегчением часто испытывает чувство вины.
- Попытка разобраться, что произошло, чем вызвана вспышка, препятствует возникновению аффективного следа.
- Часто повторяющиеся аффективные вспышки свидетельствуют о сильном неблагополучии подростка и требуют углубленной работы психолога, а нередко и консультации у психоневролога.

Мифы подросткового возраста

- **Воображаемые зрители** – чувство, что за ними постоянно наблюдают и оценивают
- Воображаемые зрители присутствуют в их мыслях и переживаниях.
- Воображаемые зрители служат источником неприятного ощущения – постоянной болезненной открытости другим людям

Персональный миф

- Им кажется, что их эмоции уникальны
- Что никто никогда не переживал таких чувств и страданий
- Они настолько исключительные, что должны быть исключением из законов природы
- С ними не может произойти ничего плохого и они будут жить вечно
- Эти ощущения неуязвимости и бессмертности могут лежать в основе рискованного поведения

Фантазия найденныша

- Ощущение своей уникальности
- Подросткам трудно вообразить, что два обычных человека смогли создать такого уникального человека, поэтому он является приемным ребенком
- Такие варианты эгоцентризма проходят к возрасту 15 -16 лет

Особенности развития волевой сферы

- Подростки озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением. Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у него беспокойство.
- Для подростка характерна неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости .
- Но работа в этом возрасте по формированию воли оказывается неэффективной, так как для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели».
- Цели, которые ставит для себя подросток быстро сменяют друг друга. Часто, «проиграв» в уме ситуацию выбора цели и создав определенное намерение, подросток мысленно, в воображении достигает желаемого. Эмоционально он уже переживает достижение этой цели.

- 
- Волевое поведение воспринимается школьниками как нечто, призванное обслуживать какую-то другую, но не повседневную жизнь.
 - Подростки склонны «укреплять», «проверять» волю в каких-то особых ситуациях, совершенно отличных от их повседневной жизни. Такое поведение, иногда приводит к достаточно серьезным последствиям.
 - Необходимо учить подростка умению учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя и других, представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально.
 - 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 подростка 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.