

Родителям восьмиклассников.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Мы будем считать, что воля — это *способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия*. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением. Умение владеть своим поведением — важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, — писал Л.С. Выготский, — когда имеется налицо овладение собственным поведением» (*Выготский Л.С., т. 4. с. 225*).

«СЛАБОСТЬ ЦЕЛИ».

Неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости — все это входит в качестве неотъемлемой части в портрет типичного подростка. Сами 13–14-летние школьники очень озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением: в их самоописаниях преобладают указания на недостаток волевых качеств.

Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у него беспокойство. Казалось бы, налицо условия, которые делают этот период чрезвычайно благоприятным для формирования воли, ознакомления школьников со способами организации своего поведения и т.п. Однако практика показывает, что подобная работа в этом возрасте оказывается неэффективной.

Это противоречие обусловлено прежде всего тем, что указанная озабоченность подростка не имеет подлинной побудительной силы. Для выполнения большинства повседневных обязанностей (в той мере, в какой подростку представляется необходимым их выполнение) ему вполне достаточно тех умений, которые у него есть. Стремление «стать более волевым человеком» не подкреплено подлинным желанием (и реальной необходимостью) измениться. На эффективность работы по развитию воли влияют сами особенности волевого поведения, саморегуляции в подростковом возрасте. Объясняя причины «волевой слабости» подростков Л.С. Выготский подчеркивал, что для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели».

Другими словами, 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 личностного смысла, ситуативны, 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.

Нередки также случаи, когда школьник 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. На вопрос взрослого, почему он перестал делать то-то и то-то, подросток совершенно искренне отвечает, что ему теперь это не нужно.

ОБОГАЩАЯ ИНТЕРЕСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ.

Кроме того, для подростка еще очень важна эмоциональная значимость цели. Признавая значимость организованности, необходимость выполнять свои обязанности и даже ставя перед собой задачу, например, улучшить свою отметку по математике, ребенок, как правило, очень быстро отказывается от этого намерения, особенно если для достижения цели следует пренебречь чем-то непосредственно привлекательным. «У детей этого возраста, — писала Л.И. Божович, — очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение» (*Божович Л.И., с. 187*).

Таким образом, формирование воли в подростковом возрасте требует прежде всего «усиления цели» развития того, ради чего должно осуществляться волевое поведение. Это означает, что волю нельзя воспитывать как-то отдельно, в ходе специально направленных на это занятий. Развивать волевое поведение подростка нужно, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения школьника, поддерживая и укрепляя возникающие у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для школьника действительно важными, а не задавались искусственно.

Значительную роль играет также наличие чувства собственного достоинства и представление о своем уровне достижений, снижение которого оказывается чрезвычайно болезненным для самого подростка: он не может позволить себе «упасть в собственных глазах».

Важны и сложившиеся ранее привычки к систематическому труду, к порядку и т.п. Все это облегчает для подростка преодоление непосредственного желания, хотя и не всегда приводит к успеху.

Существенное значение имеет формирование необходимых нравственных качеств школьника, таких, как чувство долга, ответственности.

НЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ.

Следует отметить, что подростки склонны «укреплять», «проверять» волю в каких-то особых ситуациях, совершенно отличных от их повседневной жизни. Причем такое поведение иногда приводит к достаточно серьезным последствиям. Так, в нашей практике был случай, когда мальчик, решив проверить свою волю, в течение 10 дней не брал в рот ни капли жидкости. Волевое поведение воспринимается школьниками как нечто, призванное обслуживать какую-то другую, но не повседневную жизнь. В определенном смысле это похоже на то, что имело место у дошкольников и младших школьников в игре: 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 школьнику 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.*

Школьники часто смешивают проявления таких, например, качеств, как настойчивость и упрямство, следование определенным принципам и стремление во что бы то ни стало настоять на своем. Поэтому очень важны беседы с подростками, в процессе которых они научаются различать эти проявления.

В осуществлении произвольного поведения, решая встающие в связи с этим задачи, подростки, как отмечала Л.И. Божович, «очень часто проходят стадию так называемого *классического волевого акта*. Иначе говоря, у них возникает острая борьба мотивов (делать ли то, что надо, или то, что хочется), после чего происходит создание намерения и, наконец, его исполнение». Особенностью волевого поведения в 13–14-летнем возрасте является отсутствие или чрезвычайно слабая представленность в нем собственно исполнительского звена.

ПРЕДВИДЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Очень важно обеспечить школьника 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 невыученного урока).

Школьника 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» (*там же, с. 188*).

Научить школьников пользоваться таким эмоциональным предвосхищением будущего при выполнении конкретных дел — задача школьного психолога.

Отказу от волевого поведения служит также характерная для подросткового возраста «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.

В современной психологии все большее влияние приобретает направление, получившее название «стратегии преодоления трудностей» (coping), то есть формирование таких качеств и умений, которые позволяют человеку не просто справляться с возникающими трудностями, но и чувствовать, что он как личность стал сильнее, компетентнее, его возможности выросли. Формирование воли в 12–14-летнем возрасте эффективно осуществляется в русле именно такого общего контекста.

В ПЛЕНУ ЭМОЦИЙ.

Существенная черта подросткового возраста, оказывающая влияние на поведение, развитие школьника, — *сила потребностей, мотивов, интенсивность и острота эмоциональных реакций*.

Особо следует отметить те случаи, когда увлечения школьника приобретают сверхценный характер, как бы полностью «поглощают» его. Если подобные явления возникают ситуативно, то они не должны вызывать особого опасения. Однако частое их повторение может указывать на инфантилизм подростка, на то, что к 13–14-летнему возрасту у него не сложилась еще иерархия мотивов, нет устойчивых увлечений, что его мотивационная сфера чрезвычайно бедна. Вред подобных увлечений в том, что они резко сужают круг явлений действительности, которые привлекают внимание подростков, выхолащивают и искажают его представления об окружающей действительности.

Здесь требуется воспитательная работа по обогащению мотивационной сферы подростков, развитию у них широкого круга интересов, увлечений, становлению системы ценностей. Очень важно также научить школьника анализировать такие увлечения — почему они его так привлекают, чем их можно хотя бы отчасти заменить и др., сознательно переключать внимание на другие — близкие и далекие — области действительности.

Нередко главным для подростка является неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную. В этом проявляется особая ригидность подростковых мотивов и эмоций — их негибкость, косность, инертность, тенденция к самоподдержанию. Подросток может «купаться» в собственных чувствах — печали, горе, чувстве вины, гнева. Эти переживания могут вызывать у него удовольствие, а избавление от отрицательных эмоций может стать неприятным.

АФФЕКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ.

Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения, любовь к громкой, «бьющей по нервам» музыке и первое знакомство с наркотиками.

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.

Известно, что аффективные реакции имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер, характер «взрыва». Особенностью аффекта является полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания. Эмоции в этом случае 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. Такие следы могут накапливаться в ситуациях, сходных (даже лишь в некоторых чертах, деталях) с той, которая первоначально вызвала аффект. В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода.

На аффективные проявления в подростковом возрасте существенное влияние оказывает повышенная чувствительность детей этого возраста к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности, прежде всего потребность в самоутверждении.

ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА.

Необходимо оказывать помощь подростку в период непосредственного протекания аффекта. В таких случаях 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.

Все сказанное обуславливает необходимость специальной работы по обучению школьников тому, как владеть своими эмоциями, некоторым простым приемам регуляции эмоциональных состояний. Следует научить школьника осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах. Формирование опосредованных форм выражения эмоций способствует и профилактике аффективных проявлений.

В исследованиях В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского было показано, что на сохранение эмоциональной устойчивости в наибольшей степени влияет *поисковая активность*, т.е. «деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств».

Развитие поисковой активности школьника — важный фактор профилактики эмоциональной напряженности. Для этого также целесообразно включать в различные виды деятельности подростка усложненные, новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования, учить выполнять подобные задания и обеспечивать условия для тренировки. Полезно также научить подростка использовать юмор для разрядки эмоционального напряжения.

Эффективность обучения подростка овладению своими эмоциональными состояниями, способам профилактики эмоциональной напряженности во многом зависит от особенностей его отношения к себе. Завышенная или заниженная самооценка, конфликтные типы самооценок существенно ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создают барьеры для необходимых изменений. В таких случаях следует начинать работу с изменения отношения школьника к себе, улучшения и укрепления его самооценки.

Ниже мы предлагаем анкету для родителей, которая поможет им выявить дисциплинарные и эмоциональные проблемы поведения подростков. Эта анкета была опубликована в книге «Эмоциональное здоровье вашего ребенка» (Пер. с англ.: Philadelphia. Child guidance center with J. Maguire. М., 1996).

Источник: по материалам статьи доктора психологических наук Анны Прихожан (статья опубликована в № 21/2002 журнала "Школьный психолог" ИД "Первое сентября").

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Анкета для родителей

полните первую часть «Дисциплинарные проблемы», оценивая каждую проблему в баллах от 1 до 5 (5 — максимальное проявление проблемы).

зачем: часть из перечисленных проблем повторяется в некоторых ситуациях.

ем заполните вторую часть «Эмоциональные нарушения», оценивая каждое нарушение таким же способом.

ем перечислите все проблемы первой части, оцененные вами в 4 и 5 баллов, также все нарушения второй части, оцененные вами в 4 и 5 баллов.

старайтесь выявить причинно-следственную связь между перечисленными частями первой и второй частей.

Первая часть.
ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

| № | ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ | Оценка (балл) | | | | |
|----|--|---------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | подчиняется правилам | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | сотрудничает с братьями (сестрами) в играх | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | сотрудничает с ровесниками в играх | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | вызывает беспокойство, когда рядом другие дети | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | использует ровесников или брата (сестру) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | слушается с родителями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | слушается с другими взрослыми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | сохраняет имущество | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | говорит или отказывается говорить с другими | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | убегает | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | убирает за собой | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | участвует в ссоре | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | использует оскорбительные слова | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | показывает физическую агрессию по отношению к другим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | выражает нежелание или негодование в ответ на просьбу что-либо сделать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | отказывается в ответ на просьбу сделать что-либо | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | может сделать что-либо после просьбы выполнить это | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | обвиняет других за собственные действия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|
| | ступки | | | | | |
| 19 | рушает покой, порядок | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | зывается в драки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Вторая часть.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ**

| № | ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ | Оценка (балл) | | | | |
|----|--|---------------|---|---|---|---|
| 1 | чувствует обиду | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | чувствует себя застенчиво | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | чувствует себя агрессивно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | показывает беспокойство | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | плачется | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | показывает рассеянность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | показывает нетерпение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | кричит чрезмерно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | испытывает значительные колебания настроения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | испытывает неудовлетворенность от реальности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | обращается к родителям как к виноватым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | бежит родителей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | бежит брата (сестру) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | бежит всех ровесников | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | бежит определенного ровесника | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | показывает разочарование | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | показывает скуку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | поддерживает длительные разговоры | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | показывает враждебность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | плачется | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Если у вас получилось 10 и более пунктов, имеющих оценку 4 или 5 в какой-либо части, то ваш ребенок, возможно, испытывает серьезные эмоциональные проблемы. В таком случае обратитесь за консультацией к специалисту.