

*УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ  
КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ*

[WWW.AINNOVA-TEST.RU](http://WWW.AINNOVA-TEST.RU)

**УТВЕРЖДЕНО**  
ЭКСПЕРТНЫМ СОВЕТОМ  
«АКАДЕМИИ ИННОВАЦИЙ»

# Психологические особенности восьмиклассников



*«АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ»*

*НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В  
ОБЛАСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК*

# Для чего родители должны знать психологию своего ребенка?

---

Чтобы установить здоровые взаимоотношения в семье, грамотно решать конфликты между родителями и детьми, помочь ребенку преодолеть трудности каждого возрастного этапа, находить ответы на вопросы, которые ставят в тупик даже самых умных и мудрых родителей.



# Возрастные этапы развития ребенка

---

**младенчество** – с момента рождения до года

**раннее детство** – от 1 до 3 лет

**младший дошкольный возраст** – от 3 до 4 лет

**средний дошкольный возраст** – от 4 до 5 лет

**старший дошкольный возраст** – от 5 до 6-7 лет

**младший школьный возраст** – от 7 до 10 лет

**подростковый возраст** – от 11 до 16 лет

**юношеский возраст** – от 17 лет до 21 года

# Анатомо-физиологические особенности

---

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 в этом возрасте – общение.**

**Главное новообразование возраста – чувство взрослости.**

**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 учебной 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.

# 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.

# Особенности развития волевой сферы

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.

# Особенности развития эмоциональной сферы

Неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную.

---

Подросток может «купаться» в собственных чувствах — печали, горе, чувстве вины, гневе.

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 найденыша

Ощущение своей уникальности.

Подросткам трудно вообразить, что два обычных человека смогли создать такого уникального человека, поэтому он является приемным ребенком.

# Аспекты молодежной культуры

Повышенное внимание к одежде и своей внешности

---



# Повышенное внимание к одежде и своей внешности

---

Главный мотив - быть принятым в среде сверстников.

Одеждой и внешностью они управляют своим впечатлением на других людей.

С помощью одежды подросток может сообщить окружающим о том, какую роль он хочет играть в жизни.

Одежда позволяет подростку выяснить социальную идентичность другого человека, смоделировать его поведение и реакции.

Одежда может выражать и неприятие взрослого мира при конфликте с родителями.

# Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков.

Будьте внимательны к делам детей. Честно указывайте ребенку на его удачу и неудачу и анализируйте их.

Удачи надо объяснять его способностями, а неудачи недостаточной подготовкой.

Нельзя хвалить ребенка или объяснять его неудачу 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.

Сравнивайте 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.