

## **Профилактика конфликтных ситуаций в кризисный период подросткового возраста**

**Мельник К.Е.**

магистрант ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону

**Гафиатулина Н.Х.**

научный руководитель, к.с.н., доцент ИСиР ЮФУ

**Аннотация:** Отмечено, что когда ребенок выстраивает свою оценочную систему окружающих его людей, то, в случае если какие-то события не укладываются в этой системе, происходит обнуление суждений, подросток теряет самоуверенность, сопровождая негативные проявления агрессивностью, подавленностью, тревожностью. Участие в волонтерской деятельности может помочь подростку в преодолении кризисного периода своей жизни. Здесь представляется возможным развитие внутренней психологической потребности в признании личности подростка как самостоятельного, наделенного отличительными признаками индивида. Происходит процесс коммуникации, возможность предоставить обществу свои идеи, поделиться опытом и решением, удовлетворяется потребность в самореализации, самоактуализации подростка, возможность перенаправить свою энергию в мирное русло.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, профилактика, конфликтные ситуации

Современный мир стремительно развивается, еще стремительнее развиваются дети. Не предполагается возможным сопоставить этапы развития сегодняшнего малыша и ребенка столетие назад. Некоторые этапы возрастной периодизации нынешние дети перескакивают и сложно в этом ключе говорить о нормах развития [1]. Перенасыщенность информацией прямо или косвенно заставляет ребенка быстрее взростеть. Не успев насладиться младенчеством, ранним детством родители сталкиваются с уже не ребенком, но и не взрослым подростком. Подростковый возраст приходится на период 11-12 лет и до 14-15, в зависимости от индивидуальных особенностей развития психических функций [2].

Подростковый возраст можно охарактеризовать как наиболее яркий эмоционально неустойчивый период в развитии личности. Подросток уже многим отличается от ребенка, но еще не дотягивает до статуса взрослого. В этот период происходит наибольшее количество смежных процессов развития, на социальные и психологические перестройки накладывается пубертатный процесс развития человека. Поэтому подросток подвержен психоэмоциональной неустойчивости и конфликтному поведению [3]. В этот период наблюдаются резкие перемены в настроении, в различных проявлениях деятельности, в смене социальных приоритетов. Сегодня подросток может генерировать сразу несколько действий, излагать поток идей, а через пару дней погрузиться в апатию. Подростку еще не под силу процессы саморегуляции, он идет на поводу своих неожиданно вспыхнувших интересов и желаний, не распределяя при этом нагрузку, хватаясь опрометчиво за все

подряд. Это объясняется интенсивностью и неравномерностью физиологического развития подростка. Выброс гормонов обуславливает скачкообразное протекание полового созревания в подростковом возрасте. Здесь характерны явные изменения поведения ребенка. Спокойный усидчивый школьник в один момент может превратиться в эмоционально нестабильного, бурно проявляющего свое негодование подростка. Поведение подростка становится непредсказуемым, как и смена его интересов. В этот период подросток может бросить занятия музыкой, которые раньше увлекали его, сменить хореографию на рисование, ему вдруг захочется петь или попробовать какой-либо экстремальный вид спорта. Этот контраст в настроении оказывает влияние на различные личностные сферы [4].

Происходящие изменения накладывают отпечаток на систему ценностей подростка. Теперь ребенок выстраивает свою оценочную систему окружающих его людей. И если какие-то события не укладываются в этой системе, происходит обнуление суждений, подросток теряет самоуверенность, сопровождая негативные проявления агрессивностью, подавленностью, тревожностью.

Пик эмоциональных колебаний активности и пассивности приходится на возраст 12-14 лет, возможны небольшие сдвиги в силу индивидуальных особенностей развития. Самостоятельно подросток, в связи со своей незрелостью и отсутствия жизненного опыта, не в состоянии справиться и контролировать свое состояние [5, с.49].

Как говорилось ранее, подростковый возраст характеризуется переходом из детства в более новое качество, так называемый период активного взросления. Каждый возрастной этап подразумевает формирование новых качеств личности. В этот период у подростка обостряется самоидентификация, возникает чувство взрослости – отношение к себе как к взрослому. Это качество является центральным новообразованием подросткового периода [2, с.260]. Формирование нового восприятия своей личности проявляется в процессе познания самого себя, отделения своей целостности от семьи, выявлении собственных черт и способностей. Теперь подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими членами семьи, ярко обозначая свои границы.

Параллельно развивается рефлексия, происходит постепенное самопознание, подросток начинает анализировать свои мысли, чувства. Именно в этом возрасте идет активное раскрытие внутреннего мира, мира ощущений. Жизненные обстоятельства рассматриваются через призму своих переживаний, подросток погружается в свой мир и возникает склонность к уединению. Он ощущает свою непохожесть, индивидуальность, внимание сосредоточено на внутри происходящих процессах. Подросток начинает ставить в параллель свою «Я-концепцию» с идеальным «Я», сопоставлять недостаточно

осознанное идеальное представление о себе с реальностью, и тогда могут происходить колебания во взглядах на свое развитие. Подросток с более устойчивой нервной системой начнет заниматься самовоспитанием, анализируя свои пробелы, заполнять их новыми знаниями, подросток же со слабой структурой психики начнет проявлять внешнее раздражение, упрямство и обиду, виня окружающих в несоответствии его представлениям.

В этот период для подростка становится важным найти отклик во внешнем окружении, социальные границы расширяются, подросток идентифицирует себя со своими сверстниками. Личностное общение становится ведущим видом деятельности. Это один из этапов взросления, когда формируются навыки социального взаимодействия, осознание своего социального статуса, сопоставление себя с коллективом. Если в раннем детстве семья предопределяла нормы и правила поведения, то теперь подросток разрабатывает свою систему взаимодействия, где семья смещается перед сверстниками. Появляется так называемая референтная группа, друзья, одноклассники вызывают большее проявление интереса. Подросток в своей референтной группе чувствует себя более уверенным, принятым. Друзья представляют больший авторитет, чем родители. В желании, чтобы все признали его взрослым, подросток претендует на полное равноправие и порой идет на конфликт, отстаивая свою позицию. При такой смене деятельности снижается уровень мотивации к учебному процессу. Что ведет к прямому конфликту между родителями и детьми [5].

В этом пространстве конфликт представляет собой противодействие, связанное с трудно разрешимыми эмоциональными переживаниями. Несоответствие в целях, ориентирах и признании желаний подростка выливается в непродуктивное взаимодействие между членами семьи. Агрессивно-конфликтное взаимодействие провоцирует напряженность и активизирует разнообразные психологические защиты со стороны подростка. Ребенок сетует на то, что его не понимают, вмешиваются в его жизнь, не принимая его границы.

В этот период, хорошо, если родители, взрослые донесут до ребенка понимание происходящего, объяснят причину его состояния, проявят терпение и выдержку. Но у подростка конфликтные ситуации возникают не только с родителями, но и со сверстниками.

В подростковом возрасте стремление быть признанным ведет к противоречивым действиям и, зачастую, возникают социальные проблемы. Протест против существующих норм поведения провоцирует столкновение интересов подростков в учебном коллективе.

И здесь школа может выступить в качестве инструмента профилактики конфликтных ситуаций в кризисный период у подростков.

Подросток может сам обратиться за помощью в решении конфликтных ситуаций к школьному психологу. Но так как подросток может спонтанно проявлять реакцию на любые, по его мнению, посягательства со стороны взрослых, индивидуальные консультации могут не принести должного положительного эффекта.

Организация групповых профилактических занятий направлена на формирование навыков принятия самого себя и себя как часть социума, при этом имеет место осознание не только своей индивидуальности, способностей и характерологических качеств, но и принятие личностных характеристик других людей. Когнитивный компонент профилактических занятий направлен на модификацию мыслей, изменение которых влечет изменения в поведении. То как человек думает, чувствует, определяет ситуацию его взаимодействия с окружающим миром. Умение формировать осознанность проявления своих чувств, предопределяет последствия поступков, что развивает личностную рефлексивность. Возможность анализа выбора, принятия ответственности за свои действия, а также формирование потребности в самоизменении предполагает мотивационное направление в групповых занятиях. Развивающий элемент занятий должен отличаться своей наполненностью для учеников различных классов.

Первые занятия должны быть направлены на осознание своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей влечет рефлексивное мышление, которое позволит выявлять противоречия и ошибочные идеи в суждениях. Подросток в этот период приобретает частично взрослую логику мышления, начинается процесс интеллектуализации, размышления о будущем, возникают абстрактные философские умозаключения. Здесь важно отметить для ребенка положительные моменты образовательного процесса, показать как научение школьным предметам влияет на его психические функции, как развивается его восприятие, усложняется мыслительный процесс. Его воображение переплетается с теоретическим мышлением, что позволяет рождаться новым творческим импульсам самовыражения. Все эти действия направлены на преобразование деструктивных убеждений, ошибочных способов переработки информации. Через погружение в себя подключаются интеллектуальные и мыслительные процессы, которые в дальнейшем будут предопределять поведенческую ситуацию.

Затем в процессе тренинга можно подключить наглядные примеры, проигрывая события конфликтных ситуаций – агрессивность, упрямство, страх, тревожность, робость, сложности взаимоотношений со взрослыми и др. Демонстрация приближенных к реальности событий позволит со стороны увидеть конфликт, сейчас подросток не

участник, а эксперт. Он может проговорить все свои мысли, здесь подросток в полной мере может проявить свое чувство взрослости и тем самым полученный опыт переносится на собственную модель поведения. Личностная рефлексия направлена на осознание влияния мыслей на эмоции и поведение, здесь возникает процесс анализа собственных негативных мыслей. Позитивный эффект такой проработки конфликтных ситуаций может стать толчком к побуждению подростка научиться наблюдать за собой, каким образом можно сформировать навыки работы над ошибочными когнициями, умение перевести в более рациональный процесс взаимодействия позволит избегать острых негативных проявлений.

Сформированное предыдущими занятиями доверие в группе, между подростками и психологом может выступить связующим звеном в самом сложном процессе осознания других участников взаимодействия. Подросток уже осознает свои границы, порой ярко отстаивая их, развитие взрослости проявляется в различных сферах- в отношениях с родителями, взрослыми, сверстниками, использовании свободного временипрепровождения, различные занятия, удовлетворяющие его интересам. Но как бы подростки себя не проявляли, они, тем не менее, нуждаются в опоре со стороны родителей, друзей. Принятие другого участника взаимодействия позволит рассматривать ситуацию не только с позиции собственного Я, но и понимания выражений эмоций и поведения других людей. Формирование когнитивных процессов взаимодействия позволит достижению согласия в целях и намерениях участников общения. Практические занятия в этом ключе позволяют приобрести качественные социальные приемы в выработке совместного решения, терпимости к позиции и мнению другого участника, способности аргументировано разъяснить свою точку зрения, возможности построения диалога с учетом эмоционального состояния и общей атмосферы событий.

В рамках такой работы не исключены индивидуальные консультации, в ходе процесса подросток может «застревать» на определенных этапах и в таких случаях работа с психологом имеет коррекционный характер. И здесь уже учитываются индивидуальные особенности темперамента, акцентуации характера, разрабатывается личностная стратегия работы. В подростковом возрасте особенно ярко демонстрируются акцентуации, это и поведение в целом, и отношения с окружающими людьми, проявление эмоциональных реакций. Понимая тип акцентуации подростка проще анализировать его когнитивные процессы, эмоции и поведение, выбрать оптимальную тактику общения [4, с.27].

Помимо проведения групповых профилактических занятий имеет место быть привлечение подростков к волонтерской работе. Волонтерство может выступать мощным

инструментом социального и психологического развития подростка. Волонтерство на сегодняшний день переживает бурное развитие, 2018 год признан годом добровольца и волонтера.

Волонтерская деятельность развивает ряд социальных функций. Возможность работы в команде позволит развить коммуникативные навыки, волонтерская работа – это коллективная работа, в которой сопряжены единая конкретная цель, взаимодополняющие навыки участников позволяют оптимально достигать поставленного результата, понимание синергетического компонента работы поможет осознать, что усилия всех членов коллектива оказывают больший эффект, чем усилия каждого в отдельности участника. Обозначая глубинные ценности в своей миссии, каждый участник чувствует важность своего вклада, задается позитивный импульс к работе. Формируются чувства ответственности, восприятия себя как более весомого субъекта отношений [6].

В этом процессе при взаимном участии активного личностного общения развиваются важные социальные процессы такие, как:

- создание навыков социального взаимодействия с людьми различных социальных статусов;
- сопоставление своих личностных ценностей и ценностей как отдельных людей, так и коллектива в целом;
- формирование навыков психологической гибкости в процессе общения;
- развитие чувства ответственности за свои действия, понимание своих обязанностей;
- становление адекватной оценки своих достижений [5, с.22].

Участие в волонтерской деятельности может помочь подростку в преодолении кризисного периода своей жизни. Здесь представляется возможным развитие внутренней психологической потребности в признании личности подростка как самостоятельного, наделенного отличительными признаками индивида. Происходит процесс коммуникации, возможность предоставить обществу свои идеи, поделиться опытом и решением, удовлетворяется потребность в самореализации, самоактуализации подростка, возможность перенаправить свою энергию в мирное русло.

Подростковый возраст – непростой период в жизни самого подростка, он впервые сталкивается с активным процессом биологического и психологического взросления. Единомышленником в преодолении трудностей этого периода может выступить учебная организация. Помощь в развитии навыков поведения в конфликтных ситуациях, умение наладить конструктивное общение возможно в рамках групповых профилактических занятий, где учитываются индивидуально-психологические особенности подростка.

### **Список литературы:**

1. *Гафиатулина Н.Х., Роженко А.В.* Настольная книга школьного психолога, учителя начальных классов: психологические подсказки. Ростов-н/Д., 2009. 283 с.
2. *Кулагина И.Ю.* Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. М., 2015. 420 с.
3. *Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И.* Социальная коммуникация в профилактике конфликтов: учебно-методическое пособие. М.: РУСАЙНС, 2016. 164 с.
4. *Гришина Н.В.* Психология конфликта. 2-е изд.- СПб.: Питер, 2008. 544 с.
5. *Дмитриева Н.Ю.* Кризисы детского возраста: воспитание подростков. Ростов н/Д.: Феникс, 2016. 157с.
6. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2006. 208с.