

# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

Попова Е.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Репьёвская школа»

Репьёвского муниципального района, с.Репьёвка

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте остается актуальна как раньше, так и сейчас, поскольку подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период, который имеет большое значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка и мотивация к обучению, враждебность по отношению к себе и окружающим. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, остро переживая весь спектр эмоций от эйфории до тоскливо-мрачного настроения, начинает оценивать себя, вновь открывая для себя свое «Я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе самопознания, основной формой развития которого является сравнение себя с взрослыми и сверстниками.

Поэтому на данном этапе взросления помощь педагога-психолога может являться решающей для формирования адекватной самооценки, уверенности в себе, самоуважения и самокритичности. Только целенаправленная коррекционная работа над развитием эмоционально-личностной сферы, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний

может привести в положительным результатам. Основываясь на особенностях подросткового возраста, целесообразно эффективно использовать следующие методы и техники работы: игротерапия, психогимнастика, дискуссия, элементы арт-терапии: рисование, коллажирование, лепка; сказкотерапия, аутотренинг, релаксация.

Осуществляя коррекцию в развитии личности ребенка на тренинговых занятиях хорошо использовать упражнения: «Маска», «Нарисуй свое настроение», «Левша», «Наши чувства», «Полет к звездам». Эти упражнения способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, помогают разрешить внутренние конфликты, активизируют работу обоих полушарий головного мозга подростка.

Так как самооценка определяет социальную адаптацию у подростка, она является регулятором поведения и реакций на окружающих. Как правило, высокая самокритичность подростков приводит их к тому, что они находят в себе много отрицательных качеств и хотят от них избавиться. Напротив, низкая самооценка влечет за собой повышенную тревожность, неуверенность, заискивание перед другими, вовлечение школьника в антисоциальные группы. В этом случае эффективно использовать такие упражнения, как «Развитие», «Ода самому себе», «Формула любви», «Вызываем уверенность».

Не стоит забывать, что в становлении личности ребенка, в его психо-эмоциональном развитии, взрослении играют ключевую роль родители и семья в целом. Проводя работу с подростками по развитию эмоционально-личностной сферы, необходимо проводить включать и ближайших членов его семьи, особенно это важно в неполных семьях, семьях отнесенных к группе риска. Ключевой составляющей такой работы является просвещение, поскольку от понимания причин, предшествующих эмоциональному расстройству и от особенностей поведения ребенка в травмирующей ситуации, зависит степень эмоциональных нарушений. Необходимы методы преодоления и время, требуемое на преодоление эмоциональных трудностей. Также необходимо

научить родителей давать положительные оценки и правильно реагировать на успехи и неудачи, чтобы ребенок чувствовал поддержку.

Наша задача, как и задача родителей, научить детей правильно, реагировать при стрессовых ситуациях, уметь контролировать свои чувства, справляться с жизненными трудностями, преодолевая барьеры в общении.

Обращаясь к опыту различных специалистов, делая акцент на важности родительского участия, можно дать следующие рекомендации:

- необходимо создать ребенку четкий режим дня, способствующий стабилизации работы его неуравновешенной нервной системы;
- отслеживать ежедневную нагрузку на подростка и при первых признаках переутомляемости, раздражительности, чрезмерной тревожности и т.п; пересмотреть условия развития и обучения, а при необходимости не стесняться обратиться за помощью к специалистам;
- сделать необходимостью для подростка занятия спортом, привлекать ребенка к физическим нагрузкам (помощь по дому, саду и прочее), это позволит снизить психическое напряжение;
- дать возможность проявлять самостоятельность;
- своим примером демонстрировать правильный стиль общения;
- сделать за правило ежедневное обсуждение интересующих ребенка вопросов;
- способствовать развитию активных творческих форм деятельности путем поощрения посещения детей различных кружков и секций по интересам.

В заключении хотелось бы отметить, что в наше время все чаще можно встретить детей и подростков, которые испытывают трудности в психо-эмоциональном становлении личности, не умеющих правильно проявлять и контролировать свои эмоции и от того, насколько своевременно и комплексно будет оказана им помощь зависит их дальнейшее развитие и успешность социализации.

## Литература

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 304 с.
2. Возрастные и индивидуальные особенности подростков /Под ред. Э.Д. Элькониной, Т.В. Драгуновой. – М.: Просвещение, 1967. – 360 с.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1987. – 182 с.