

Как строится работа психолога с подростками



Как известно, подростковый период характеризуется резкими качественными изменениями, затрагивающими практически все сферы жизни. Примерно в 11-12 лет начинается этап крутых перемен не только в физиологии, но и в психологии. Стремление к самостоятельности и экспериментам, негативизм и крах авторитетов, склонность к самоуверенности и бескомпромиссность осложняются недостатком житейского опыта и неустойчивым состоянием формирующейся психики. Наступает время, когда нужно нести ответственность за собственный выбор, решения и поступки. При этом уже не ребенок, но еще не вполне взрослый человек сталкивается с определенными трудностями, которые без грамотной поддержки могут привести к внутренним и социальным конфликтам.

Правильно организованная профилактическая и коррекционная работа психолога с подростком помогает справиться с кризисом, поверить в себя и приобрести уверенность в собственных силах. В этой статье поговорим о том, как специалисты по психологическому консультированию могут помочь ребятам в прохождении непростого периода, избежав многих ситуаций, связанных с так называемым проблемным взрослением. Кроме того, расскажем о плане, методах и формах работы психолога с подростками и их семьями.

Психологическая работа с подростками – зачем она нужна

Подростковый период – время значительных изменений в жизни человека. Он сопровождается неопределенностью, переживаниями и самыми разнообразными проблемами. Вступая в подростковый возраст, ребенок начинает трансформироваться

во взрослого человека. Трансформация происходит постепенно и не всегда гладко. Изменения касаются следующих сфер:

- растет объем получаемой информации;
- ребенок все чаще сталкивается с новым опытом;
- заостряются отдельные черты характера;
- начинает проявляться осознанность, приходящая на смену детскому мироощущению;
- обостряются реакции на мнение окружающих, проявляется склонность к отрицанию авторитетов;
- появляются первые элементы ответственности;
- происходит гендерная самоидентификация.

На психофизиологическом уровне молодые люди могут испытывать дискомфорт, вызванный неустойчивостью эмоциональной сферы, возрастными особенностями высшей нервной деятельности, влиянием ситуативной тревоги. Все эти процессы протекают до 16-17 лет, а зачастую вплоть до наступления совершеннолетия и чуть дальше. Работа психолога с детьми и подростками касается, как правило, следующих сфер:

- Социальное окружение – занимает ключевую позицию в перечне подростковых тревог. Ребята активно стремятся завести побольше новых друзей и найти достойное место в коллективе сверстников. Для них крайне важно оказаться принятыми микросоциумом, поэтому тинейджерам свойственно испытывать беспокойство по поводу внешности и личных достижений.
- Профессиональный выбор – юноши и девушки старшего школьного возраста нередко испытывают на себе давление со стороны взрослых, которые слишком настойчиво стремятся определить будущее своих чад. Подобное давление может вызывать стресс, если молодой человек пока не сложил представления о своих предпочтениях.
- Проблемы личного характера – первая влюбленность, взаимоотношения с родителями тоже часто приводят к психоэмоциональному напряжению.

Оставлять подростка на стадии активного взросления один на один со своими проблемами недопустимо, ведь как минимум это чревато для него потерей важных социальных коммуникаций, а зачастую приводит к формированию деструктивной личности. Поэтому глубокая профилактическая работа психолога с подростками, индивидуальное психологическое консультирование и необходимая коррекционная работа при активном взаимодействии с семейной системой очень важны.

Социальная работа психолога с девиантными подростками

Проблематика асоциального поведения в пубертатном периоде тесно связана с профилактикой и коррекцией девиантных поведенческих моделей. К ним относятся делинквентное (антиобщественное и противоправное), зависимое, агрессивное поведение, суицидальные тенденции, а также склонность к уходам из дома и бродяжничеству. Стремление к независимости, желание проявить себя миру взрослых приводит к нарушению границ, запретов и требований, проявлению агрессии по

отношению к взрослым. Значимость получения одобрения со стороны формирует самооценку, а гормональные бури приводят к эмоциональной неустойчивости

Психологические исследования подростков в направлении работы психологов, специализирующихся на подростковых девиациях, выявили ряд особенностей их эмоционально-личностной сферы:

- низкая самооценка при искусственно сформированном ощущении повышенной значимости;
- отсутствие коммуникативных навыков;
- высокий уровень тревожности, внутреннего напряжения;
- проявление демонстративных и возбудимых черт характера, эмоциональная неустойчивость, преобладание отрицательных эмоций (гнева, обиды, подавленности).

Социальная работа психолога с подростком с девиантным поведением направлена на развитие коммуникативных и социальных навыков, формирование положительной нравственной направленности личности обучение полезным навыкам саморегуляции и самоконтроля. Психолог может обучить техникам сброса негативных эмоций в социально-приемлемых формах и скорректировать тем самым агрессивное поведение. В работе с «трудными» подростками специалист опирается на принципы гуманизма (где исключаются любые формы принуждения), конфиденциальности (где полученная во время консультации информация не подлежит разглашению) и ответственности (где целью работы педагога-психолога с подростком является, прежде всего, достижение ментального и социального благополучия тинейджера).

Форматы работы педагога-психолога

Индивидуальная работа психолога с подростками

Индивидуальная консультативно-коррекционная работа представляет собой личные беседы, игровой формат обучения полезным навыкам. Работа с несовершеннолетними подразумевает обязательное установление глубоко доверительных отношений. Обычно подростки не проявляют особого доверия к взрослым, особенно если считают, что те не способны понять их проблемы и переживания. Поэтому при индивидуальном консультировании важно уметь наладить контакт с тинейджером, учесть его возрастные особенности в части формирования мировоззрения, продемонстрировать интерес к его жизни, помочь ему ощутить себя понятым и принятым.

Чего ждать от первой консультации

При первой встрече вся работа направлена на то, чтобы разными методами (через беседу, психологические тесты, творческие задания) исследовать особенности личности. На первой консультации специалист помогает ребенку сформулировать запрос. В практике психолога-консультанта не редкость, когда у подростка запрос вообще отсутствует. Например, родители привели его к психологу, чтобы тот помог преодолеть лень и апатию, а в процессе общения выясняется, что тинейджера больше беспокоят трудности, связанные с дружеским общением. Необходимо быть готовыми к тому, что для поиска ключей к решению подростковых проблем понадобится не одна, а серия консультаций.

Работа психолога с группой подростков

Групповая психологическая работа с подростками – это социально-психологические тренинги и коллективные беседы («круглые столы»), групповые консультации, обучающая психодиагностика. Особенностью подобных занятий является дискуссионный стиль общения, поскольку для ребят подросткового возраста важно быть услышанными. Такой формат способствует установлению атмосферы доверия, что позволяет затрагивать даже острые темы, обычно обсуждаемые подростками исключительно между собой. Доверительные отношения позволяют ребятам высказываться и выражать чувства открыто. Это помогает психологу эффективно работать с подростковым сознанием.

Работа психолога с родителями

Зачастую родительское отношение к собственным детям является первопричиной проблемного взросления подростка. Именно поэтому без диалога с родными психологическая работа будет неполной. Родители, чьи дети сталкиваются с яркими проявлениями возрастного кризиса, должны быть готовы меняться сами. Так, никакие техники и приемы, направленные на коррекцию поведения школьника, склонного к агрессии, будут абсолютно непродуктивными без системной работы психолога с семьей подростка. Нередко родители должны активно включаться в процесс, чтобы обнаружить «спусковые крючки» неадекватного поведения сына или дочери в самих себе.

План работы психолога с подростком

Индивидуальная работа со специалистом в области психологического здоровья – это длительная совместная деятельность, направленная на решение различных психоэмоциональных проблем. Запросы на такую работу могут быть самыми разными: научиться заводить друзей, избавиться от комплексов, победить зависимость, справиться с одиночеством, пережить возрастной кризис с наименьшими потерями для здоровья и т.д. План работы с подростком психолога включает в себя:

- этап диагностики и установления доверительных отношений;
- коррекционно-развивающую и просветительскую работу:
- – обучение методам и приемам саморегуляции
- – проработка истинных причин, повлиявших на появление проблем
- – коррекция психологических нарушений
- – формирование общей психологической культуры;
- консультативную работу с родителями.

Источник : <https://isaevclinic.ru/rabota-psiologa-s-podrostkami/> [Дата доступа: 28.01.2025]