**Содержание**

Введение

§1 Особенности подросткового возраста

§2 Типичные проблемы, с которыми сталкиваются подростки

§3 Способы проведения консультирования подростков

Заключение

Список литературы

**Введение**

В глубокой древности подростковый период считался таким же качественным изменением состояния человека, как рождение, взросление, вступление в брак, смерть, и сопровождался определенными обрядами, называемыми сегодня инициационными. Прохождение подростка через комплекс таких обрядов означало его полную социализацию с получением прав и обязанностей взрослого человека.

Во время инициаций подростки впервые сталкивались с жестким принуждением, которое имело определенный смысл. Через длительные, связанные с сильными потрясениями, обряды формировались те психические волевые качества, которые считались необходимыми для взрослого.

Кроме того, завершая первичную социализацию в столь напряженной обстановке, подросток проникался сознанием того, что нарушение ряда правил повлечет за собой суровое наказание, и принимал социальную роль взрослого человека. Таким образомЮ он впитывал социальные и духовные ценности своего общества [7, 5].

Подростковый период – важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Важность подросткового возраста определяется тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Подростковый возраст – это возраст от 10-11 до 15-16 лет, что соответствует возрасту 4- 9 классов. Этот возраст называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток – полуребенок и полувзрослый: детство уже ушло, а зрелость еще не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка, и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие, все виды его деятельности.

Важнейшими процессами переходного возраста являются расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется.

Рассматриваемый период традиционно считается одним из наиболее критических моментов в развитии личности. Это эпоха активной индивидуализации, этап обостренно переживаемого стремления к самоутверждению.

Цель контрольной работы – описать способы проведения консультирования подростков.

Задачи контрольной работы:

1. Охарактеризовать особенности подросткового возраста.
2. Описать типичные проблемы, с которыми сталкиваются подростки.
3. Изучить способы проведения консультирования подростков.

Метод изучения – анализ научной литературы.

**§1 Особенности подросткового возраста**

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Нарушения развития самосознания могут приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностям в общении, а иногда и к суицидальным попыткам [7, 55].

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

Подросток созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Так, важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, тому, что они сами о себе думают.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [3].

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности.

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, их активность направлена на различные виды деятельности, а также межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Развитие рефлексии не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с которыми также становится возможным и более глубокое понимание других людей. Развитие самосознания как центрального новообразования подросткового возраста становится возможным и целиком зависит от культурного содержания среды [5, 317].

Еще одно новообразование, возникающее в конце переходного возраста, - это самоопределение. С субъективной точки зрения оно связано с осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение возникает, как правило, в конце учебы в школе, когда человек стоит перед необходимостью решать проблемы своего будущего. Оно основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта, предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств, оно опирается на формирующееся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии.

Идеи выбора жизненного пути, своих ценностных ориентаций, своего идеала, своего друга, своей профессии становятся основополагающими целями подросткового возраста [5, 318].

В мотивационной сфере процесса общения подростков происходят кардинальные изменения: теряют свою актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками. Само общение подростков становится более глубоким и содержательным, появляются такие эмоционально насыщенные формы взаимодействия, как дружба и любовь. Потребность в принадлежности какой-нибудь группе наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте.

Для подростков младшего возраста большое значение имеет возможность разделить со своими сверстниками общие интересы и увлечения. Позднее подростки направлены на поиск такого контакта, который позволил бы им найти понимание и сопереживание их чувствам, мыслям, идеям, а также обеспечил бы эмоциональную поддержку со стороны сверстников в преодолении различных проблем, связанных с возрастным развитием.

Подростковый период называют эпохой активной индивидуализации, этапом обостренно переживаемого стремления к самоутверждению. Желание выделиться, стремление занять высокую позицию, добиться уважения, признания своей личностной ценности и тем самым получить возможность подкрепить свою самооценку и самоуважение во многом определяет поведение детей в подростковом возрасте [1]

**§2 Типичные проблемы, с которыми сталкиваются подростки**

Одной из проблем, с которыми сталкивается подросток, является такой важный для этого возраста процесс, как отделение от семьи. Понятно, что он является только одной стороной единого процесса: разделения подростка и семьи. Другая сторона этого – отделение самой семьи от подростка.

Отделение подростка от семьи – важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять ответственность за свою жизнь на самого себя. В случае нарушения этого процесса впоследствии можно предполагать либо полное эмоциональное отстранение молодого человека, либо установление довольно мучительной амбивалентной связи: отделяюсь – чувствую вину – присоединяюсь обратно – чувствую гнев – отделяюсь и т.п. «При всей важности этого процесса нужно иметь ввиду, что он редко протекает без осложнений, поскольку семье довольно трудно отпустить ребенка»[4, 96]. Это может происходить по разным причинам. Во многих семьях ребенок выполняет функцию смысла жизни для матери. Отделение его от семьи делает ее жизнь бессмысленной, ей некого опекать, соответственно незачем жить. Помимо возможного решения через ребенка проблемы смысла жизни, за повышенной заботой о ребенке могут стоять стремление к контролю и власти, поиск любви и привязанности, удовлетворение потребности в социальном престиже. Иногда ребенок сглаживает своим присутствием проблему нарушенных взаимоотношений между родителями.

Затруднено отделение и в том случае, если в семье имеются нарушения структурно-ролевого характера. Наиболее частый вариант этого – проигрывание ребенком роли отсутствующего или плохо играющего свою роль члена семьи. Например, в семье с эмоционально отстраненным отцом мать подключает на его роль сначала старшего, а после его отделения - младшего сына. Или же в неполной семье меняются ролями дочь и мать. Соответственно мать в детской позиции отчаянно сопротивляется отделению дочери, служащей ей опорой. Причин возможного нарушения так много, что в редкой семье отделение подростка осуществляется совсем бесконфликтно.

Выделяют четыре этапа отделения подростка от семьи.

Первый этап (11-12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Трудность его состоит в том, что подросток амбивалентен в своих ожиданиях в отношении родителей. Он, с одной стороны, сопротивляется проявлениям их заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали.

Второй этап – когнитивная реализация отделения (трудно указать возраст, так как переход к этой стадии может затянуться на всю жизнь). Подросток доказывает всем: миру, родителям и самому себе собственную независимость. Чаще всего это происходит через уход в оппозицию, критику всего того, что делается и говорится родителями. Причем бурные реакции родителей только усиливают стремление к эмансипации у подростков. Длительность этой стадии определяется временем, необходимым родителям для принятия факта взросления подростка.

Третий этап – аффективные реакции на отделение. Здесь могут возникать чувства вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви. Необходимо помочь родителям взращивать в себе чувство гордости и радости от достижений взрослеющего ребенка.

Четвертый этап – идентификация. Взрослые уже признают за подростком право на самостоятельность, исчезает внешнее буйство и ранимость. Подросток сосредотачивается на своей индивидуализации. Здесь очень важно, чтобы подросток имел образцы положительной интеграции среди значимых взрослых. Таким образом, завершением интегрированного состояния завершается процесс отделения подростка от семьи [6].

С вступлением в пубертатный период резко возрастает интерес подростков к вопросам полового развития и к сексуальной сфере.

На ранних этапах развития этот интерес в большей степени направлен на изучение подростками собственного тела, наблюдение за его изменениями и степенью соответствия общепринятым стандартам мужественности и женственности. Постепенно подростки начинают интересоваться и развитием других, особенно представителей противоположного пола. Они начинают осознавать свои развивающиеся сексуальные чувства и влечения, у них возрастает интерес к сексу как к эротическим ощущениям.

В связи с этим принято говорить о половой идентификации подростков. Обычно в половой идентификации выделяют две линии, взаимосвязанные между собой: развитие половой роли и половой идентичности. Половую роль следует понимать как поведенческие характеристики человека, обусловленные принадлежностью к определенному полу. Половую идентичность можно рассматривать как представление о себе с точки зрения своего сексуального поведения, сексуальной позиции.

В этот период подростки начинают осознавать как собственные половые роли, так и идеальные роли, к которым хотелось бы стремиться. «В особенности восприимчивы подростки к транслируемым через СМИ общественным стереотипам мужественности и женственности. Однако представления о мужественности и женственности, сформировавшиеся только на основе некритичного впитывания эталонов, транслируемых СМИ и присутствующих в общественных стереотипах, могут существенно осложнить развитие подростка» [7,71].

Проблема формирования половой идентичности – одна из важнейших линий развития подростков. На развитие половой идентичности оказывают существенное влияние социально-культурные факторы.

Прежде всего, это изменение социальной функции семьи: снижение значимости ее социально-экономической функции и повышение эмоционально-психологической, т.е. сексуальная удовлетворенность признается одним из главных факторов успешности брака и его прочности. Следствием этого является отделение сексуального поведения от репродуктивного. Становятся возможными так называемые свободные отношения, которые устанавливаются в более раннем возрасте, чем браки. Половая идентичность многих современных подростков представлена зрелыми формами сексуального поведения при недостаточно созревшем сознании.

Следующее изменение – это сужение сферы запретного в культуре и рост общественного интереса к эротике. Информированность общества в сексуальных вопросах возрастает. Следствием этих изменений можно назвать достаточно противоречивую позицию взрослых по отношению к подростковой сексуальности: повышение терпимости к ней со стороны общества, с одной стороны, и увеличение разрыва в сексуальных установках, поведении внутри семьи, с другой [7].

Соответственно подростки, обладающие обширными сексуальными знаниями и фактическим разрешением со стороны общества на их применение, сталкиваются с запретительной позицией близких взрослых.

Помимо этих факторов осложнить развитие половой идентичности может чрезвычайно высокая интенсивность полового влечения, так называемая юношеская гиперсексуальность. Часто подростки не имеют возможности обсудить происходящие в них изменения со взрослыми или же слышат от них только устрашающую и запретительную информацию о том, что все это стыдно, вредно и т.п. От сверстников они также получают неверные сведения. Возникает возможность формирования у подростка острого чувства своей сексуальной неполноценности, которое вызывает различные защитные формы поведения: от полного избегания близости с противоположным полом до излишней грубости или неразборчивости в контактах.

Процесс формирования половой идентичности в подростковом возрасте часто осуществляется не просто, сопровождаясь острыми переживаниями собственной сексуальной несостоятельности [2].

Говоря о типичных проблемах, с которыми сталкивается подросток, следует особо остановиться на проблеме их общения со сверстниками.

Влияние общения со сверстниками на личность подростка оказывает решающую роль, как в позитивном, так и в негативном аспектах. Общение содействует успешной социализации подростка, но также может определить его асоциальное поведение.

Общение может содействовать реальному или иллюзорному усилению «Я» подростка через возможность самоутверждения среди сверстников, достижения и поддержания высокого общественного статуса.

Однако часто группа сверстников дает лишь иллюзию силы. Но, если кто-то прибегает к этой иллюзии, значит, она ему необходима. К такому лже-статусу стремятся подростки с несформированной из-за слишком быстрого отделения от семьи эго-идентичностью, не прошедшие этапа идентификации с родителями.

Иллюзия собственной силы ощущается подростками при наличии рядом с собой более слабого человека, в отношении которого можно позволить себе совершать объединенные насильственные действия.

Другой вариант – это вступление в неформальные группы, т.е. стихийно образующиеся компании подростков на основе общих интересов, увлечений, подражания выбранному типу поведения («фанаты», «хиппи», «панки» и т.п.) [7].

Большинство трудностей в общении у подростков связано с нарушениями в прохождении ими нормативного кризиса и формирования эго-идентичности. Если результатом кризиса явится формирование у подростка слабой идентичности, то он прибегнет к самоизоляции и формализации взаимоотношений со сверстниками.

Чаще всего трудности в общении появляются у подростков с неуверенной идентичностью. В этом случае подросток недоволен собой в целом, может быть своей внешностью, ощущает свое отличие от сверстников. Другие кажутся ему более уверенными и привлекательными. Свое чувство неполноценности подросток иногда пытается компенсировать через конфликты с родителям, т.е. в атмосфере безопасности доказать свою полноценность[1].

Опыт общения, приобретенный в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении в самостоятельную жизнь.

**§3 Способы проведения консультирования подростков**

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;

- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;

- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;

- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;

- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств.

Диагностическая беседа с подростком. Наиболее быстродейственна беседа с применением ряда проективных методик, таких как «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Семья животных», «Раннее воспоминание».

Этап интерпретации является одним из самых трудных, поскольку требует от консультанта умения передать свое видение причин трудностей (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным для подростка является не прямое сообщение гипотезы, а косвенное – с использованием метода «анализа чужих проблем». Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее.

Этап реориентации предполагает, прежде всего, не поиск способов избавления от проблемы, а направление ее в конструктивное русло, т.е. нахождение ее обучающего воздействия, например, с помощью методики «Кот в сапогах».

Далее консультант вместе с психологом продумывают, какую пользу может принести подростку данная трудная ситуация – его собственный кот в сапогах. Иногда важным и полезным является перевод проблемы «из пассива в актив», т.е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы. Например, девушка-подросток с ранним половым созреванием и повышенным половым влечением. Ей предлагается представить себя сначала мамой, которая пришла к психологу с проблемой дочери, а затем самим психологом.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком [6].

Родителям подростков, так же как и их детям, нужна психологическая поддержка.

Консультирование родителей обусловлено непониманием ими изменений, происходящих в подростке. Родители хотят получить помощь самим себе, не видя необходимости в оказании помощи своему ребенку и своей роли в этом.

Консультанту по возможности нужно убедить родителей, что основа их помощи – не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему. Однако при этом необходимо, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее.

Консультанту также нужно показать родителям необходимость и возможность удовлетворения ими потребности в самораскрытии у их подростка, поскольку она далеко не всегда удовлетворяется в общении со сверстниками.

Необходимо помочь родителям разобраться с правами и обязанностями подростка, направить их усилия на формирование самостоятельности во всех основных жизненных сферах. Это возможно с использованием метода «Чужие рассказы». Консультант рассказывает или читает родителям протоколы бесед с другими подростками, имеющими «похожие трудности», предлагает взглянуть на трудности глазами этих подростков и обсудить возможные ошибки их родителей [6].

Подростковый возраст предоставляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл, позднее явится причиной разного рода страданий, отчаяния оттого, что поздно что-либо изменить.

**Заключение**

Подростковый период – важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека.

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности.

Еще одно новообразование, возникающее в конце переходного возраста, - это самоопределение. Идеи выбора жизненного пути, своих ценностных ориентаций, своего идеала, своего друга, своей профессии становятся основополагающими целями подросткового возраста.

Одной из проблем, с которыми сталкивается подросток, является такой важный для этого возраста процесс, как отделение от семьи. Отделение подростка от семьи – важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять ответственность за свою жизнь на самого себя.

С вступлением в пубертатный период резко возрастает интерес подростков к вопросам полового развития и к сексуальной сфере.

В связи с этим принято говорить о половой идентификации подростков. Процесс формирования половой идентичности в подростковом возрасте часто осуществляется не просто, сопровождаясь острыми переживаниями собственной сексуальной несостоятельности.

Влияние общения со сверстниками на личность подростка оказывает решающую роль, как в позитивном, так и в негативном аспектах. Общение содействует успешной социализации подростка, но также может определить его асоциальное поведение. Опыт общения, приобретенный в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении в самостоятельную жизнь.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;

- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;

- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;

- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;

- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Консультирование подростков проводится с использованием методик: «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Семья животных», «Раннее воспоминание».

Родителям подростков, так же как и их детям, нужна психологическая поддержка. Консультирование родителей обусловлено непониманием ими изменений, происходящих в подростке. Консультанту по возможности нужно убедить родителей, что основа их помощи – не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему.

Подростковый возраст предоставляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл, позднее явится причиной разного рода страданий, отчаяния оттого, что поздно что-либо изменить.

**Список литературы**

1. Дольто Ф. На стороне подростка. – СПб., 1997.

2. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1982.

3. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. – М., 2004.

4. Спиваковская А.С. Как быть родителями. Психология родительской любви. – М., 1986.

5. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.

6. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Изд. центр «Академия», 2006.

7. Хухлаева О.В. Психология подростка. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.