

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМОПОНИМАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Куница А.А.

*Куница Алена Александровна - педагог-психолог первой квалификационной категории,
Муниципальное автономное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Эго»,
магистрант,
кафедра социальной психологии,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Аннотация: в статье представлены основные направления развития самопонимания на подростковом этапе онтогенеза по компонентам: ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой и когнитивный компонент.

Ключевые слова: самопонимание, старший подросток, самосознание личности, тренинг личностного роста.

В современной психологии все больший интерес теоретиков и практиков приобретают исследования феномена самопонимания.

В период подросткового становления личности происходит переход от комплексного мышления, характерного в основном для ребенка раннего возраста, к мышлению в понятиях, которое приводит к пониманию действительности, пониманию других и пониманию себя. Таким образом, понимание себя, своего внутреннего мира развивается и оформляется, с точки зрения Л.С. Выготского, только в подростковом возрасте вместе с образованием понятий.

Противоречивый, кризисный характер развития старшего подростка, трудности самопонимания обусловлены культурно-историческими причинами, связанными с несовпадением сроков созревания отдельных сторон организма и личности ребенка (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин).

Развитие самопонимания в старшем подростковом возрасте необходимо проводить по основным направлениям на основе структуры самопонимания по Б.В. Кайгородову, который включал следующие компоненты: ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой и когнитивный компонент [5].

«Тренинг личностного роста для подростков – это всегда театральный спектакль». Большинство упражнений-испытаний для этого тренинга взяты, рассмотрены и заимствуются у самих подростков. Основной целью таких тренингов, является развитие и самосовершенствование способности подростка воспринимать и понимать самого себя и других людей в контексте группового взаимодействия, иными словами, повышение чувствительности к групповым процессам, собственной личности и другим людям [2].

На первый взгляд, чтобы помочь подростку ответить на вопросы «Кто я?», «Какой Я?», научиться соотносить свои потребности с потребностями и возможностями других людей, достаточно обеспечить его разнообразной и насыщенной обратной связью.

В тренингах, направленных на саморазвитие, самопонимание используются базовые тренинговые техники и приемы: групповые дискуссии (тематические и биографические), методы, направленные на развитие социальной перцепции (вербальные и невербальные). Кроме того, применяются игровые, преимущественно ситуационно-ролевые и творческие, методы, а также упражнения, направленные на самоанализ. Такие формы эффективнее традиционных лекций и семинаров, поскольку ведущим видом деятельности для старших подростков является общение со сверстниками, значимым также является их мнение относительно важных жизненных вопросов, во-вторых, создаются условия для самоанализа своего образа «Я», оценки социального окружения, в-третьих, происходит развитие мотивации к работе над собственными недостатками как способу саморазвития личности и ее оздоровления [2].

В.Г. Асеев отмечает, что «центральной психологической новообразованием подросткового возраста является возникновение чувства взрослости» [3, с. 124]. Это новообразование вызывает переориентацию с детских норм и ценностей на взрослые, что усложняет комплекс личностных свойств подростка. Поэтому первоочередной задачей в работе по личностному самоопределению подростков ставится познание самого себя через самоанализ, рефлексию.

Чтобы добиться в этом успеха, организуются условия для саморазвития подростков через: повышение у учащихся социальной компетентности; формирование ценностного отношения к себе, другим и человечеству; создание нового типа развивающей среды, способствующей личностному росту; развитие социальных навыков поведения и установок на самостоятельное решение социальных проблемных ситуаций.

Для решения задач развития самопонимания в рамках ценностно-мотивационного направления можно применять разнообразные типы проблемных ситуаций: амбивалентные, направленные на формирование непротиворечивой системы ценностей подростка; рефлексивные, стимулирующие разрешение противоречий во внутреннем мире подростка; эмпатические, направленные на решение проблем подростка в сфере взаимопонимания; самореализационные, актуализирующие самосовершенствование подростка.

Развитие эмоционального компонента самопонимания представляет собой сложный динамический процесс, детерминированный рядом условий. Внутренними психологическими условиями развития эмоционального компонента самопонимания молодых людей С.В. Агафонова относит сформированность эмоциональной сферы личности и позитивное эмоционально-ценностное отношения к себе как часть позитивной эмоционально-ценностной установки к миру; а внешним - включенность в деятельность, актуализирующую эмоциональный компонент самопонимания [1].

Интересным представляется вариант проведения больших игр. Например «Эмоциональные загадки», «Чувства животных», «Объясняю, понимаю» и др.

Кроме психологических игр с целью развития эмоционального компонента самопонимания можно включать информационные и консультативные беседы. Целью проведения таких бесед является информирование по ряду вопросов (значение и место эмоций в жизни человека, признаки зрелости и незрелости эмоциональной сферы, и др.), осмысление полученной информации о себе, включение ее в систему представлений о себе, разрешение противоречий, возникающих в ходе этих процессов.

Список литературы

1. *Агафонова С.В.* Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2010. 18 с.
2. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2013. 271 с.
3. *Асеев В.Г.* Возрастная психология. Иркутск: Слово, 2009. 156 с.
4. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Академия, 2013. 432 с.
5. *Кайгородов Б.В.* Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте: дисс. д-ра психол. наук. Астрахань, 2012. 310 с.