

*Найдюк Людмила Миколаївна
Діхтяренко Світлана Юріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Підлітковий вік є одним із найскладніших вікових періодів для особистості. Він супроводжується великими змінами як у фізіологічному, так і в психологічному плані, частими конфліктами з оточуючими, особливо дорослими, переживанням внутрішньої драми. На даному віковому періоді наслідки таких внутрішніх переживань можуть бути дуже негативними, адже підлітки часто діють імпульсивно та схильні піддаватися зовнішньому впливу однолітків. Тому слід приділити особливу увагу засобам подолання критичних станів у підлітків.

Це питання розглядали у своїх роботах О. В. Анопрієнко, О. М. Близнюкова, Н. С. Коса, Л. М. Кузнецова, Н. С. Полька, І. В. Сергета та ін.

Думки вчених дещо розходяться в питанні тлумачення підліткового віку як кризового, що в результаті може призвести до критичного стану. З одного боку весь період його протікання можна ідентифікувати як кризовий, з іншого він може минути і без особливих ускладнень, супроводжуючись лише відповідною віковою кризою. Існують такі підходи до аналізу підліткового віку:

- психоаналітичний, положення якого вказують на виникнення значних складнощів у підлітковому віці через статеве дозрівання;
- соціально-психологічний, за яким причиною утруднень є міжособистісні та внутрішні конфлікти підлітка [2, с. 68-69].

Для ефективного подолання критичних станів у дітей підліткового віку важливо враховувати певні принципи. По-перше, це комплексна робота з мисленнєвими процесами, емоційними станами особистості, поведінковими

шаблонами, яким слідує людина. По-друге, допомога підлітку у виході із зони комфорту, у роботі зі своїми страхами та нересурсними установками. По третє, діяти поступово, в силу того, що людина здатна витримати на даний момент. Також важливо до кожної дитини підходити індивідуально, враховуючи саме її особистісні якості та звісно ж зовнішні умови, в яких вона знаходиться. І п'ятий принцип передбачає орієнтацію на розвиток підлітка та покращення його самопочуття [4, с. 251].

За Н. С. Полька та І. В. Сергета при здійсненні цієї мета варто звернути увагу на такі компоненти:

- методологічний, тобто те на що ми будемо опиратись і що обумовлено певними теоретичними постулатами;
- діагностичний, що полягає в виборі певного підходу до оцінки та аналізу особистості підлітка;
- профілактичний, який має на меті зміцнення та своєрідне «загартування» психічного здоров'я за допомогою засобів психогігієни;
- прогностичний, який включає в себе систематичне прогнозування подальших наслідків та наших дій у такому випадку [5, с. 224].

Важливо також зазначити, що на психоемоційний стан підлітка дуже впливає обстановка вдома та відношення до нього батьків. Сюди відносимо те як ставляться батьки до дитини та які взагалі мж ними стосунки (теплі чи холодні, слабкі чи сильні, врівноважені чи невраїноважені), батьківські копінг-стратегії, тобто те як вони реагують на стресові ситуації, те на скільки батьки контролюють дитину [1, с. 9].

Щоб подолати критичний стан у підлітковому віці варто звертатись до його нерозкритого внутрішнього потенціалу, спонукати та допомагати йому в формуванні, навиків регуляції власної поведінки, саморозвитку, будувати подальших життєвих планів [3, с. 7].

Виходячи з всього вищесказаного, ми ще раз переконались у досить складному протіканні підліткового віку та тому, що йому слід приділяти значну увагу. Важливо зазначити, що опиратись потрібно на теоретичні знання, досвід

практиків та обов'язково індивідуальні життєві умови та особливості особистості конкретного підлітка. Також хочемо відзначити, що працювати варто не лише з самим підлітком, а й з батьками. На нашу думку було б доцільно якби шкільний психолог проводив, наприклад, батьківські збори, метою яких уде психологічна просвіта батьків підлітка.

Література

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. н. 19.00.07. Київ, 2017. 21 с.

2. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 8. С. 65–75.

3. Коса Н. С. Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. н. 19.00.07. Київ, 210. 21 с.

4. Кузнєцова Л. М. Особливості психологічної підтримки підлітків зацентруваннями характеру та деструктивними проявами фрустрації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 246–255.

5. Н. С. Полька, І. В. Сергета. *Актуальні проблеми психогієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення*. 2012. Т. 18. Вип. 2. С. 223–236.