Основной линией личностного развития подростка – восьмиклассника является укрепление силы воли и познание способов регуляции эмоциональных состояний. Своим личным примером и добрым словом родители могут помочь своему ребенку наиболее комфортно преодолеть трудности в самовоспитании.

**СЛАБОСТЬ ЦЕЛИ**

Неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости – все это входит в качестве неотъемлемой части в портрет типичного подростка. Сами школьники 13 – 14 лет очень озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением: в их рефлексивных высказываниях преобладают указания на недостаток волевых качеств. Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у него беспокойство. Казалось бы, налицо условия, которые делают этот период чрезвычайно благоприятным для формирования воли, ознакомления школьников со способами организации своего поведения и т.п. Однако практика показывает, что подобная работа в этом возрасте оказывается неэффективной. Это противоречие обусловлено тем, что указанная озабоченность подростка не имеет подлинной побудительной силы. Для выполнения большинства повседневных обязанностей (в той мере, в какой подростку представляется необходимым их выполнение) ему вполне достаточно тех умений, которые у него есть. Стремление «стать более волевым человеком» не подкреплено подлинным желанием (и реальной необходимостью) измениться. На эффективность работы по развитию воли влияют сами особенности волевого поведения, саморегуляции в подростковом возрасте. Объясняя причины «волевой слабости» подростков, Л.С. Выготский подчеркивал, что для подростка характерна «не слабость воли, а слабость цели». Другими словами, подросток уже имеет возможности, обеспечивающие овладение своим поведением ради определенной цели, но еще не имеет цели такой значимости, ради которой следовало бы это осуществлять. Цели, которые он ставит перед собой, часто не имеют личностного смысла, ситуативны, заимствованы. Это обусловливает быструю и неоправданную, с точки зрения наблюдателя, смену целей. Часто, «проиграв» в уме ситуацию выбора и создав определенное намерение, подросток мысленно, в воображении достигает желаемого. Эмоционально он уже переживает достижение этой цели. Нередки также случаи, когда школьник ставит перед собой какую-то цель и даже начинает что-либо делать по ее достижению. Но затем, столкнувшись с трудностями или потеряв к этому делу интерес по какой-то причине, он меняет цель или вообще отказывается от постановки каких-либо целей. На вопрос взрослого, почему он перестал делать то-то и то-то, подросток совершенно искренне отвечает, что ему теперь это не нужно.

**ОБОГАЩАЯ ИНТЕРЕСЫ И УВЛЕЧЕНИЯ**

Кроме того, для подростка еще очень важна эмоциональная значимость цели. Признавая значимость организованности, необходимость выполнять свои обязанности и даже ставя перед собой задачу, например, улучшить свою отметку по математике, ребенок, как правило, очень быстро отказывается от этого намерения, особенно если для достижения цели следует пренебречь чем-то непосредственно привлекательным. «У детей этого возраста, — писала детский психолог Л.И. Божович, — очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение». Таким образом, формирование воли в подростковом возрасте требует, прежде всего, «усиления цели» развития того, ради чего должно осуществляться волевое поведение. Это означает, что волю нельзя воспитывать как-то отдельно, в ходе специально направленных на это занятий. Развивать волевое поведение подростка нужно, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения школьника, поддерживая и укрепляя возникающие у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для школьника действительно важными, а не задавались искусственно. Значительную роль играет также наличие чувства собственного достоинства и представление о своем уровне достижений, снижение которого оказывается чрезвычайно болезненным для самого подростка: он не может позволить себе «упасть в собственных глазах». Важны и сложившиеся ранее привычки к систематическому труду, к порядку и т.п. Все это облегчает для подростка преодоление непосредственного желания, хотя и не всегда приводит к успеху. Существенное значение имеет формирование необходимых нравственных качеств школьника, таких, как чувство долга, ответственности.

**НЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ**

Следует отметить, что подростки склонны «укреплять», «проверять» волю в каких-то особых ситуациях, совершенно отличных от их повседневной жизни. Причем такое поведение иногда приводит к достаточно серьезным последствиям. Волевое поведение воспринимается школьниками как нечто, призванное обслуживать какую-то другую, но не повседневную жизнь. В определенном смысле это похоже на то, что имело место у дошкольников и младших школьников в игре: подросток как бы играет в «волевого человека». Перенесение на обычную жизнь этого, как и всякого другого, игрового умения очень затруднено для подростка и даже вызывает у него протест. Поэтому, помогая школьнику добиваться определенной цели, не следует акцентировать внимание на том, что таким образом развивается воля. Гораздо более эффективно обратить внимание подростка на то, какие позитивные чувства возникают у него в связи с «победой над собой»: над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом. Школьники часто смешивают проявления таких, например, качеств, как настойчивость и упрямство, следование определенным принципам и стремление во что бы то ни стало настоять на своем. Поэтому очень важны беседы с подростками, в процессе которых они учатся различать эти проявления. В осуществлении произвольного поведения, решая встающие в связи с этим задачи, подростки, как отмечала Л.И. Божович, «очень часто проходят стадию так называемого классического волевого акта». Иначе говоря, у них возникает острая борьба мотивов (делать ли то, что надо, или то, что хочется), после чего происходит создание намерения и, наконец, его исполнение». Особенностью волевого поведения в 13–14-летнем возрасте является отсутствие или чрезвычайно слабая представленность в нем собственно исполнительского звена.

**ПРЕДВИДЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ**

Очень важно обеспечить школьника средствами достижения желаемой цели, организации своего поведения. К таким средствам относятся умение учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя и других, способность представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально (например, представить собственные переживания при ответе невыученного урока). Школьника следует специально обучать умению представлять себе, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определенное время. Это для него очень трудно, поскольку «подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния». Отказу от волевого поведения служит также характерная для подросткового возраста «установка на отказ от усилия», особенно от усилия длительного, и своеобразная «экономия энергии». В этом плане полезно научить подростка ставить промежуточные цели, разбивать намерение на ряд конкретных, достаточно мелких этапов и вознаграждать себя за преодоление каждого из этих этапов. В современной психологии все большее влияние приобретает направление, получившее название «стратегии преодоления трудностей» (coping), то есть формирование таких качеств и умений, которые позволяют человеку не просто справляться с возникающими трудностями, но и чувствовать, что он как личность стал сильнее, компетентнее, его возможности выросли. Формирование воли в 12–14-летнем возрасте эффективно осуществляется в русле именно такого общего контекста.

**В ПЛЕНУ ЭМОЦИЙ**

Существенная черта подросткового возраста, оказывающая влияние на поведение, развитие школьника, – сила потребностей, мотивов, интенсивность и острота эмоциональных реакций. Особо следует отметить те случаи, когда увлечения школьника приобретают сверхценный характер, как бы полностью «поглощают» его. Если подобные явления возникают ситуативно, то они не должны вызывать особого опасения. Однако частое их повторение может указывать на инфантилизм подростка, на то, что к 13–14-летнему возрасту у него не сложилась еще иерархия мотивов, нет устойчивых увлечений, что его мотивационная сфера чрезвычайно бедна. Вред подобных увлечений в том, что они резко сужают круг явлений действительности, которые привлекают внимание подростков, выхолащивают и искажают его представления об окружающей действительности. Здесь требуется воспитательная работа по обогащению мотивационной сферы подростков, развитию у них широкого круга интересов, увлечений, становлению системы ценностей. Очень важно также научить школьника анализировать такие увлечения: почему они его так привлекают, чем их можно хотя бы отчасти заменить и др., сознательно переключать внимание на другие – близкие и далекие – области действительности. Нередко главным для подростка является неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную. В этом проявляется особая ригидность подростковых мотивов и эмоций – их негибкость, косность, инертность, тенденция к самоподдержанию. Подросток может «купаться» в собственных чувствах: печали, горе, чувстве вины, гневе. Эти переживания могут вызывать у него удовольствие, а избавление от отрицательных эмоций может стать неприятным.

**АФФЕКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ**

Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения, любовь к громкой, «бьющей по нервам» музыке и первое знакомство с наркотиками. Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдерживать радость, гнев, замешательство. Особенностью их эмоционального реагирования является и сравнительная легкость возникновения переживания, эмоциональной напряженности, психологического стресса. Противоречия (например, между стремлением утвердить свою взрослость и боязнью последствий своих поступков) могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам. Известно, что аффективные реакции имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер, характер «взрыва». Особенностью аффекта является полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания. Эмоции в этом случае полностью блокируют интеллект, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха. Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации. Переживание аффекта оставляет в психике особый, «аффективный», след травмировавшего опыта. Такие следы могут накапливаться в ситуациях, сходных (даже лишь в некоторых чертах, деталях) с той, которая первоначально вызвала аффект. В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода. На аффективные проявления в подростковом возрасте существенное влияние оказывает повышенная чувствительность детей этого возраста к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности, прежде всего потребность в самоутверждении.

**ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ**

Необходимо оказывать помощь подростку в период непосредственного протекания аффекта. В таких случаях важно создать условия для «разрядки» аффекта без особо вредных последствий для подростка и окружения: отвести его в тихую комнату, на какое-то время оставить одного, предоставить возможность разрядить напряжение (например, ударять по какому-нибудь мягкому предмету, боксерской груше), дать выплакаться. Когда подросток успокоится, нужно побеседовать с ним. После приступа аффекта подросток вместе с облегчением часто испытывает чувство вины. Попытка разобраться, что произошло, чем вызвана вспышка, препятствует возникновению аффективного следа. Все сказанное обусловливает необходимость специальной работы по обучению подростков тому, как владеть своими эмоциями, некоторым простым приемам регуляции эмоциональных состояний. Следует научить подростка осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах. Эффективность обучения подростка овладению своими эмоциональными состояниями, способам профилактики эмоциональной напряженности во многом зависит от особенностей его отношения к себе. Завышенная или заниженная самооценка, конфликтные типы самооценок существенно ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создают барьеры для необходимых изменений. В таких случаях следует начинать работу с изменения отношения школьника к себе, улучшения и укрепления его самооценки.