

САЦЫЯЛІЗАЦЫЯ ПАДЛЕТКАЎ: ПЕРАЗАГРУЗКА

Узроставы перыяд ад дзесяці да пятнаццаці год псіхологі называюць перыядам дзугаразовай сацыялізацыі. Падлетак імкнецца самазацвердзіцца, даказаць уласную сталасць праз заваёву для сябе новых правоў і свабод, праз устанавленне больш шырокіх, больш шчыльных, больш блізкіх, чым раней, зносін з ровеснікамі, праз поларолеваю самаідэнтыфікацыю. Гэты асноўны напрамак дзугаразовай сацыялізацыі нашых «дарослых» дзяцей і вызначылі тэматыку артыкулаў лютаўскага выпуску «Бацькоўскага сходу».

ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ КАК ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ: В ФОКУСЕ ВНИМАНИЯ – ПОДРОСТОК

Тема для беседы с родителями

С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности
Института психологии БГПУ им. Максима Танка,
кандидат психологических наук



Пообещал, но не сделал, выполнил, но некачественно, согласился с поручением, но забыл о нем. Кому из родителей или учителей, имеющих дело с подростками, не знакомы подобные ситуации?

Стремление взрослеющего человека утвердить себя как личность, дистанцироваться от родительской опеки, доказать свою самостоятельность зачастую, к сожалению, оборачивается необязательностью в выполнении договоренностей, неисполнительностью, безответственностью. Между тем необязательность, неисполнительность, безответственность могут стать для повзрослевшего человека серьезной помехой и в личностном развитии, и в установлении конструктивных отношений с людьми, и в профессиональном самоутверждении. Сегодня мы поговорим о том, как, не ограничивая самостоятельности подростка, не уязвляя его самолюбия, стимулировать формирование у него такого важного для современного человека качества, как исполнительность.

В психологии исполнительность – «это волевое качество личности, которое заключается в активном, старательном и систематическом исполнении принимаемых решений. Чтобы действовать волевым образом, человеку необходимо учитывать особенности своей деятельности и условия, в которых приходится действовать» [2].

Исполнительный человек испытывает естественную для него потребность качественную и полностью завершить начатое им дело в

установленный срок. Благодаря определенным волевым усилиям он может удержаться от совершения нежелательных для данной деятельности поступков, замедлить или остановить их. Таким образом, исполнительность представляет собой важное и сложное свойство личности, которое необходимо специально формировать [2].

А каковы представления современных белорусских подростков об исполнительности, причинах и последствиях ее отсутствия? Результаты

исследования, проведенного нами среди девятиклассников одной из школ Московского района г. Минска, показали, что основными **причинами неисполнительности** наши респонденты считают:

- лень как отсутствие желания прилагать усилия, отсутствие силы воли – 70%;
- слишком большое число требований и излишний контроль со стороны взрослых – 48%;
- непонимание необходимости и смысла исполнительности («что мне от этого будет?») – 40%;
- нехватка времени («много уроков», «много разных дел») – 34%;
- завышенная самооценка и обесценивание других людей («вам и так сойдет», «ты мне и так должен») – 30%;
- заниженная самооценка («все равно у меня ничего не получится») – 30%;
- боязнь ошибки, критики – 25%;
- неумение выполнить определенную работу и боязнь признаться в этом или попросить помощи – 20%.

Последствия неисполнительности, по мнению подростков:

- проблемы в общении – 85%;
- одиночество – 35%;
- отсутствие друзей – 35%;
- невозможность достичь результата – 30%;
- негативные эмоции: злость, разочарование, зависть – 25%;
- отсутствие хорошей работы, профессии в будущем – 25%.

Условия формирования исполнительности, по мнению девятиклассников:

- целенаправленное воспитание и самовоспитание – 45%;
- наличие силы воли – 40%;
- понимание значения выполняемой работы для себя и для других – 30%;
- «уничтожение» свободы («как роботы все исполнять будем») – 15%.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что современные подростки понимают важность такого качества, как исполнительность, но при этом недостаточно четко осознают собственную ответственность за ее формирование, объясняют свою неисполнительность скорее внешними, не зависящими от них причинами.

Пример из консультативной практики

Мама подростка. Сын регулярно не выполняет обещания. Делает только то, что ему интересно. Если я прошу, например, сходить в магазин за продуктами, отказывается. Говорит: «Зачем ты начала варить суп, не посмотрев, что нет

картошки. Я сходить в магазин сейчас не могу. Отдыхаю. Схожу позже». Но и позже не идет. Пыталась обсудить с ним его домашние обязанности. Сначала соглашается со мной, а потом не делает ничего, жалуется на рутину, на то, что ему неинтересно. То же и по отношению к самому себе: сначала берет обязательство соблюдать режим дня, делать зарядку, потом не исполняет.

Это типичный пример такой подростковой особенности, как двойственное отношение к волевым действиям. С одной стороны, взрослеющему человеку важно утверждать свою волю, с другой – у него не выработано умение преодолевать препятствия, связанные с ощущением субъективного неудовольствия, что в ежедневных жизненных ситуациях приводит к отказу от усилий и нарушению коммуникации. И очень часто проявление воли видится подросткам только в том, чтобы возражать взрослым. Значения же исполнительности как важного показателя сформированности волевых процессов они не осознают. Поэтому задача родителей – продумать систему разумного контроля путем установления четких правил взаимодействия в семье.

Также приведенный пример свидетельствует о важности воспитания у подростков эмпатии. По утверждению О. В. Порваткиной, «эмпатия представляет собой специфическую психическую деятельность, по мере овладения которой у подростка развивается способность, проявляющаяся в виде сложного трехзвенного процесса: сопереживания, сочувствия и побуждения к содействию» [3]. Эмпатия, являясь показателем социальной зрелости, позволяет взрослому человеку справляться с предъявляемыми к нему требованиями окружающей действительности, согласовывать эти требования и собственные желания, увеличивая роль внутренних регуляторов активности и уменьшая роль внешних.

Чтобы развить эмпатию у подростка, необходимо говорить с ним о чувствах, которые у него вызывает (или не вызывает) та или иная ситуация, обращать его внимание на нужды и проблемы других людей. Важно объяснять, что человек, отложив на время собственные дела, чтобы оказать помощь другому, проявляет не безволие, а благородство, что, выполняя какую-то часть общей работы по дому, он не становится «роботом, потерявшим свободу», а, наоборот, демонстрирует взрослое поведение и наличие силы воли.

Т. Брайант замечает: «Мы ошибочно говорим себе, что жизнь потеряет краски, если начать выполнять ежедневные упражнения, соблюдать

диету и другую организационную рутину» [1]. На самом деле, развивая волевые качества, человек формирует у себя привычки, которые облегчат ему жизнь, приведут к улучшению взаимоотношений с людьми, освободят время для отдыха и развлечений.

Пример из консультативной практики

Подросток. Мама постоянно требует от меня высоких результатов в учебе, достижения призовых мест в балльных танцах, на олимпиадах по иностранному языку и математике. При этом я должна своевременно убирать квартиру, проверять все домашние гаджеты на наличие вирусов (мама особенно гордится этим и постоянно рассказывает своим подругам, какая я хорошая). Раз в неделю обязательно надо навещать бабушку. А если я просто звоню ей по телефону, но не навещаю, и мама, и бабушка обижаются на меня. Сказать маме «нет» у меня не получается – она сразу начинает читать мне мораль. Обычно я соглашаюсь с ее требованиями, но многие из них так и не выполняю. У нас часто возникают конфликты.

Завышенные требования со стороны значимых взрослых приводят к тому, что подросток теряет интерес вообще ко всякой деятельности. То, что изначально было важным для девушки, о которой мы только что рассказали, в результате постоянного давления со стороны матери стало попросту обременительным. Ведь чем больше энергетических затрат требуется от подростка, тем больше у него должно быть возможностей получать удовольствие от выполняемых действий. Маме следовало бы учесть, что в переходном возрасте обостряется потребность в свободе, независимости, и предоставить дочери право решать, в каких видах деятельности она будет стараться достичь наилучших результатов, а в каких – просто принимать участие (или не принимать). Также взрослому человеку важно дать возможность самому определять, как часто и в каком формате взаимодействовать с близкими людьми.

Когда же родители ждут от подростка только высоких результатов и достижений, да при этом еще и регулируют его межличностные отношения, он начинает ощущать себя лишь приложением к родительскому успеху под названием «хороший сын» или «хорошая дочь». Следствием этого, как правило, становятся постоянные конфликты или пассивность и апатия молодого человека.

Важным аспектом воспитания исполнительности у подростка является формирование у него представления о различиях между послушанием и дисциплинированностью. Послушный

подросток прилежно исполняет требования учителей и родителей, не принимая на себя ответственности за свои действия. Поведенческая подражательность приводит к развитию таких черт характера, как нерешительность, безынициативность, безволие. В глубине души такой подросток испытывает страх (страх наказания, страх быть отвергнутым или негативно оцененным). Может быть, именно поэтому 15% наших респондентов считают, что исполнительность формируется «уничтожением свободы».

К сожалению, некоторые родители и учителя возводят послушание в ранг абсолютного мерила нравственных качеств личности, забывая о том, что одна из ключевых характеристик пубертатного возраста – стремление к переосмыслению социальных правил. Добровольно подростками принимаются те правила, которые базируются на осознании необходимости их выполнения. Поэтому так важно и родителям, и учителям всегда аргументировать свои требования, создавать условия, при которых взрослеющий человек сам поймет значимость и пользу исполнительности для своей жизни. И безусловно, одновременно с исполнительностью необходимо формировать у наших детей такие качества, как самостоятельность, ответственность, креативность, способность к принятию решений. Все они, по сути, и входят в понятие «дисциплинированность», т. к. именно на них базируется готовность к деятельности и умение соблюдать принятые на себя обязательства. Дисциплинированность включает не только способность индивида подчиняться общественным нормам, но и его активную жизненную позицию, умение реализовывать собственные потребности на основе баланса «хочу», «могу», «надо». Подросток, который осознанно берет на себя обязательства точно, качественно и в срок выполнить определенное дело, не просто готовится к урокам, занимается музыкой или делает что-то по дому, а осуществляет собственный внутренний выбор. И по завершении этих действий он испытывает состояние морального удовлетворения от сделанного.

Рекомендации учителям

- Обращайте внимание подростков на важность развития исполнительности как волевого качества личности. Организуйте дискуссии и диспуты, в которых школьники могли бы сформировать свое мнение по этому вопросу.

- ❑ Научите подростков осознанно ставить цели, разрабатывать план их достижения, проявлять самостоятельность в выборе приемов, средств и способов его реализации.
- ❑ Включайте в образовательный процесс упражнения и задания по развитию самоконтроля, обучению ребят продуктивному общению.
- ❑ Посоветуйте подросткам специальную литературу о том, как воспитать волю и характер.
- ❑ Предложите подростку, который долгое время испытывает затруднения, вызванные неисполнительностью, обратиться к психологу.

Рекомендации родителям

- ❑ Демонстрируйте подростку на собственном примере, как важно быть исполнительным.
- ❑ Своевременно выясняйте у ребенка, в связи с чем он испытывает сложности при выполнении принятых на себя обязательств. Предложите помощь в упорядочении необходимых для этого действий.
- ❑ Выражайте одобрение по поводу проявленной исполнительности и неодобрение в случае неисполнительности.

- ❑ Проявляйте эмпатию по отношению к подростку и учите его проявлять эмпатию по отношению к вам и другим людям.
- ❑ Включайте подростка в совместную с вами деятельность и стимулируйте развитие у него волевых качеств.

Рекомендации подросткам

- ❑ Заключайте с целью воспитания волевых качеств «контракты-договоренности» с самим собой, создайте своего рода систему самоощущений и самоограничений.
- ❑ Развивайте свои коммуникативные навыки, учитесь сочувствовать и сопереживать.
- ❑ Помните, что своевременное и качественное выполнение повседневных дел закаляет характер, способствует формированию привычек, которые обеспечат вам в итоге дополнительное время на творчество и отдых.
- ❑ Учитесь ставить не только долгосрочные, но и ближайшие цели. Это помогает с большей эффективностью достигать желаемых результатов своей деятельности.
- ❑ Не стесняйтесь обсуждать с учителями, педагогом-психологом, родителями свои трудности и страхи по поводу выполнения дел, смысл которых для вас неочевиден. Не бойтесь просить о помощи.

Резюме автора

Учителям и родителям следует позаботиться о создании своего рода пространства для формирования у подростков исполнительности как волевого качества. Необходимыми условиями при этом выступают: предоставление взрослому человеку свободы в определении цели и плана деятельности; выработка совместно с ним четких, понятных правил взаимодействия; воспитание у школьника ответственности за своевременное и качественное выполнение взятых на себя обязательств; актуализация эмпатии.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Брайант, Т.** Самодисциплина за 10 дней: как перейти от думания к деланию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://koob.ru>. – Дата доступа: 15.12.2021.
2. **Морозов, А. В.** Деловая психология. Курс лекций: учебник для высших и средних специальных учебных заведений / А. В. Морозов. – СПб.: Союз, 2000. – 576 с.
3. **Порваткина, О. В.** Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. В. Порваткина; Ин-т дошк. образования и семейного воспитания Рос. акад. образования. – Балашов, 2002. – 18 с.