

**Бутова Людмила Александровна**

старший преподаватель

**Крутилина Мария Алексеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **СПЕЦИФИКА И ОПТИМИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Аннотация:* в статье анализируются вопросы специфики и оптимизации развития черт личности в подростковом возрасте, который является одной из самых сложных критических эпох в онтогенезе человека. Представлены результаты проведенного теоретического исследования, анализа и сравнения особенностей развития и изменений черт личности нормотипичных подростков и подростков с ЗПР. Обозначена необходимость изучения, анализа и обобщения практических исследований авторов, которые занимались разработкой методов и средств работы по оптимизации развития черт личности подростков, которые можно было бы эффективно применять в работе с подростками с ЗПР. Рассматривается возможность использования упражнений на «интенсивное пространственное взаимодействие» и на новый сенсорный опыт психогимнастических упражнений, игровых методов, изобразительных игр, проективных методик рисуночного и вербального типов, метода групповой рефлексии и обмена опытом.

*Ключевые слова:* задержка психического развития, подростковый возраст, черты личности, оптимизация черт личности, упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие», психогимнастические упражнения, игровые методы, метод групповой рефлексии, метод обмена опытом.

На каждом этапе онтогенетического развития человек приобретает ряд личностных особенностей в виде качеств и свойств, которые в дальнейшем являются фундаментом для возникновения новых образований личности. На протяжении всей жизни человека его личность и личностные особенности меняются под воздействием времени, окружения и образования.

Подходя к раскрытию термина «черты личности» или «личностные особенности», следует отметить, что в настоящее время единой общепринятой трактовки термина не выделено. Так, Р.С. Немов дает определение черт личности, согласно которому они представляют собой «устойчивые, прижизненно сформированные, относительно автономные психофизиологические образования, которые определяют характерное для человека мышление и поведение» [1, с. 201]. Он описывает разные типы черт личности: врожденные, приобретенные черты, базисные (или еще их определяют как основные) черты, обобщенные черты, центральные черты, поверхностные черты, общие черты, уникальные черты, компенсаторные черты; динамическая, темпераментальная черта личности [1].

Одной из самых сложных критических эпох в онтогенезе человека, когда осуществляется формирование, изменение определенных черт личности, является подростковый возраст. Он охватывает границы от 9–11 до 14–15 лет и приходится на период обучения ребенка в средней школе. Как пишет Л.И. Божович, на протяжении этого возраста перестраиваются ранее сложившиеся психологические структуры и возникают новые, начинающие свое развитие [5].

В этот период изменяются мотивы и потребности, стремления, отношение к обществу, социальным группам, себе и своему будущему. Повышается социальная активность, развивается способность к рефлексии, осознанию своего внутреннего мира и личностных качеств. Активно формируются самооценка и самосознание. Подростки стремятся иметь собственное мнение. Их поведение в некоторой мере зависит от особенностей самооценки. Рост самосознания приводит к большей требовательности к себе и окружающим.

У подростков возникает чувство взрослости. Они начинают относиться к себе как к взрослым, ощущают себя в некоторой степени взрослыми. Испытывают по-

требность в признании миром взрослых своей самостоятельности. Усиливается самостоятельность в поведении, формируется умение налаживать деловые контакты, договориться о совместных делах, распределять обязанности [6].

Своевременное развитие особенностей личности, ее черт, характеристик влияет на гармоничное, всестороннее развитие подростка. Из-за возможного наличия нарушений и патологий личностные характеристики оказываются либо неразвитыми, либо развитыми не в полной мере. Осложнить картину может наличие у подростка задержки психического развития. В свою очередь, адекватно сформированные черты личности подростков с ЗПР положительно влияют на их социализацию и интеграцию в общество, на формирование адекватных представлений о будущем, выстраивание жизненных целей.

Т.Н. Васильева и Е.Е. Дмитриева пишут, что у подростков с задержкой психического развития отмечается недостаточная познавательная активность, быстрая утомляемость и истощаемость. Это препятствует их адекватному обучению и развитию, приводит к проявлениям раздражительности, вспыльчивости, агрессивности, либо, наоборот, вялости и пассивности [2]. Из-за недостатка самоконтроля и самоанализа, эмоциональной поверхностности подростки бывают склонны к конфликтности, враждебности. С трудом могут справиться с конфликтными ситуациями.

Они излишне внушаемы, подвержены отрицательным внешним влияниям. Часто неспособны к выработке устойчивого жизненного стереотипа к преодолению трудностей. Это определяет их неспособность адекватно оценить ситуацию, склонность преувеличивать свою удачность, слабо реагировать на неуспехи. У них часто бывает завышена самооценка, снижен уровень тревожности, неадекватный уровень притязаний. Это говорит о неадекватном формировании у них отношения к себе, самосознания, жизненной стратегии [4].

Нарушается у подростков и формирование отношений с людьми и обществом, т. е. затрудняется развитие коммуникативных навыков, формирование гражданственности, общественной интегрированности, чувства долга. В межличностных отношениях наблюдается беспечность. Вследствие склонности

недооценивать драматичность или сложность ситуации подросток может совершать отрицательные поступки, даже не воспринимая их как отрицательные.

Кроме того, неправильное воспитание, недостаток эмоциональных отношений с родителями, неблагополучие в школе, которые часто сопровождают подростков с ЗПР, приводят к отвержению ими собственного «Я» и глобальному отвержению мира социальных отношений.

Как отметила Г.Е. Сухарева, для подростков с задержкой психического развития характерна «психическая неустойчивость», относящаяся к нарушениям поведения. У них не сформирована своя линия поведения, способности к волевому усилию, стойким привязанностям. Они склонны руководствоваться в поступках эмоцией удовольствия. Из-за этого проявляется снижение потребности к участию в общественной жизни, к совершенствованию образа жизни, сексуальная незрелость личности, неустойчивость морально-нравственных установок.

Чем раньше подросткам будет оказана коррекционная психолого-педагогическая помощь, тем лучше прогноз формирования их личности и социализации. Для этой цели должна быть организована целенаправленная работа по оптимизации специфики черт личности подростков с задержкой психического развития. Оптимизация представляет собой прогрессивный способ организации, управления, поддержки, содействия развитию (функционированию) некоторой системы, субъекта для достижения идеального состояния наиболее экономным и конструктивным путем [8]. Так, оптимизацию черт личности подростков с задержкой психического развития можно представить как организацию деятельности по развитию их личности, направленную на достижение желательного, идеального состояния и уровня развития личности.

Работа по оптимизации черт личности подростков с задержкой психического развития должна основываться на соблюдении ряда принципов, которые направлены на преодоление и/или ослабление недостатков в их психическом развитии. Среди таких принципов стоит выделить следующие.

1. Принцип приоритетности интересов подростка обеспечивает учет его индивидуальных образовательных потребностей.

2. Принцип системности обеспечивает единство всех элементов психологической и педагогической коррекционной работы: цели и задач, направлений, содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников.

3. Принцип непрерывности обеспечивает проведение психологической работы на всем протяжении обучения с учетом изменений в личности.

4. Принцип комплексности коррекционного воздействия предполагает необходимость всестороннего изучения подростков и предоставления квалифицированной помощи специалистов разного профиля.

5. Принцип сотрудничества с семьей обеспечивает активное участие семьи в процессе развития подростка и его интеграции в общество.

На основе разработок, программ разных авторов можно выделить основные методы и средства, которые можно использовать в коррекционно-развивающей работе по оптимизации специфики черт личности подростков с задержкой психического развития. К таким методам, средствам и приемам работы относятся.

1. Упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие» (по А.Г. Лидерс). Используются в тренинге личностного роста подростков. Обеспечивают взаимодействие подростков при выполнении общей игровой задачи в условиях, соответствующих естественной подростковой жизнедеятельности. Способствуют решению задач по улучшению навыков общения и взаимодействия, по группообразованию, по созданию благоприятной позитивной атмосферы в процессе занятия и взаимодействия подростков друг с другом. Также позволяет повысить активность подростков на занятии, естественным образом включить их в предлагаемую деятельность, избегая сопротивления, ко-

торое можно наблюдать, когда какая-то часть подростков предпочитает оставаться на своих местах и не участвовать в занятии вместе с остальными.

2. Упражнения на новый сенсорный опыт (по А.Г. Лидерс). Позволяют подростку получить новый сенсорный опыт в психологически комфортной ситуации, которая располагает к участию в коррекционно-развивающей работе, а после этого поделиться с другими собственными ощущениями и переживаниями, получив обратную связь. В таких упражнениях подростка специально ставят в ситуацию, в которой он получает возможность получить относительно новый для себя опыт восприятия и ощущения, а затем предлагают в комфортной атмосфере и свободной форме рассказать, что он при этом чувствовал. Предлагается поведать об испытанных ощущениях, переживаниях, о происшедшем в целом, о том, что увидел и услышал подросток. Затем обеспечивается получение обратной связи, что является важным обстоятельством, позволяющим подростку получить обратную связь о собственных переживаниях, услышать, что ни он один, а другие подростки тоже сталкивались с подобными ситуациями и что они при этом чувствовали, ощущали, переживали.

3. Упражнения по эмоциональной гимнастике и изобразительные игры (по А.Г. Лидерс). Обеспечивают возможность свободно демонстрировать и научиться распознавать эмоциональные состояния другого человека, быть внимательными к эмоциональному состоянию людей. Позволяют корректировать эмоциональную поверхностность, склонность не формировать стойкие привязанности, сниженный интерес к миру социальных отношений, которые присущи подросткам с задержкой психического развития. Положительно влияют на развитие социальной перцепции, способностей к распознаванию и пониманию эмоций и чувств другого человека, к дифференцированию и пониманию собственных эмоций, их правильному и конструктивному выражению. Обогащают знания об эмоциях, чувствах, переживания человека. Повышают чувствительность к вербальной и невербальной экспрессии другого человека, развивают способность замечать нюансы переживаний, которые выражаются в речи, ми-

мике, позах и т. д. Учат быть более чутким к чувствам, переживаниям, внутреннему миру другого человека [9].

4. Игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастические упражнения (по Л.Ф. Анн, А.Г. Грецову). Имеют целью саморазвитие личности подростков, осознание ими своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Способствуют развитию умения принимать и в конструктивной форме давать обратную связь, которая является важным инструментом самопознания, поскольку нередко в конце применения любого их перечисленных методов проводится обсуждение (выполненного рисунка, сложностей выполнения того или иного задания, полезности задания и т. д.) [1, 7].

5. Метод групповой рефлексии (по И.В. Вачкову). Используется для подведения итога упражнений и игр и в конце занятия, позволяет задействовать творческие ресурсы подростков, проявлять им способности к анализу, самоанализу и рефлексии, свободно выражать свои мысли, повышать уверенность в себе. Благодаря данному методу процесс самораскрытия подростков происходит более непринужденно, легко. Применение данного метода способствует повышению сплоченности группы, развитию умений воспринимать, понимать и оценивать другого человека и самого себя, свою группу. Совершенствуются способности подростков к самоанализу, развивается умение смысловой и безоценочной интерпретации себя и других.

6. Метод обмена опытом (по И.В. Вачкову). Имеет целью актуализацию событий, сыгравших важную роль в жизни подростков (это могут быть события, сопровождавшиеся положительными или отрицательными эмоциями). Способствует развитию умения принимать и в конструктивной форме давать обратную связь, которая является важным инструментом самопознания. Зачастую посредством организации дискуссии, обсуждения обеспечивается актуализация произошедшего события, возможность поделиться переживаниями по поводу произошедших событий, волнующих подростка. Позволяет подростку получить обратную связь о собственных переживаниях, услышать, что ни он

один, а другие подростки тоже сталкивались с подобными ситуациями и что они при этом чувствовали, ощущали, переживали [3].

Представленные методы, средства и приемы разнообразны по своему содержанию, многофункциональны по своим целям и задачам. Их активно можно использовать в коррекционно-развивающей работе по оптимизации специфики черт личности подростков с задержкой психического развития, они доступны по содержанию и уровню сложности для подростков данной категории ОВЗ. Просты в подготовке и проведении. Их можно сочетать и использовать в различных комбинациях в пределах одного коррекционно-развивающего занятия.

Таким образом, оптимизация черт личности подростков с задержкой психического развития представляет собой организацию деятельности по развитию личности подростков, направленную на достижение желательного состояния и уровня развития личности. Из-за особенностей развития у них часто нарушено формирование многих качеств и черт личности. Часто завышена самооценка, низкая коммуникабельность и социальная активность. Они склонны попадать в конфликтные ситуации, неадекватно относятся к трудностям и неудачам. Поэтому работа по оптимизации их черт личности важна, своевременное и целенаправленное ее проведение способствует эффективной коррекции их личностных черт, их активной и адекватной социализации. В рамках работы по оптимизации черт личности подростков с ЗПР широко применяются: упражнения на «интенсивное пространственное взаимодействие» и на новый сенсорный опыт, упражнения по эмоциональной гимнастике и изобразительные игры, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастические упражнения, метод групповой рефлексии и обмена опытом.

### ***Список литературы***

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2021. – 273 с.
2. Васильева Т.Н. Психологические особенности детей и подростков с проблемами в развитии. Изучение и психокоррекция / Т.Н. Васильева, Е.Е. Дмитриева. – СПб.: Речь, 2018. – 304 с.

3. Вачков И.В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2004. – №47. – С. 26–30.
4. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М.: Владос, 2023. – 196 с.
5. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2018. – 320 с.
6. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2023. – 512 с.
7. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2021. – 415 с.
8. Деркач А.А. Акмеологический словарь / А.А. Деркач. – М.: РАГС, 2015. – 161 с.
9. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2019. – 249 с.
10. Немов Р.С. Общая психология. Теории личности: учебник и практикум для СПО / Р.С. Немов. – в 2 кн. Кн. 1. – М.: Юрайт, 2024. – 940 с.