

Психофизиологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст (11–14 лет) считают трудным и критическим. Это связано с тем, что в сравнительно короткий срок, часто неожиданно для родителей, происходит коренная ломка прежних особенностей, интересов и отношений ребенка. Происходящие изменения нередко сопровождаются не только трудностями в воспитании подростка: он не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, замкнутость), но и появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей различного порядка.

Что необходимо учитывать родителям при воспитании подростка, чтобы взросление их ребенка прошло без осложнений?

1. Главное новообразование подросткового возраста – чувство взрослости, когда у подростка возникает представление, что он уже не ребенок. Действенная сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым. Источники этого чувства как биологические (половое созревание), так и социальные (когда в отношениях с взрослыми подросток объективно не занимает положения ребенка, участвует в труде, имеет серьезные обязанности). Возникновение у подростка представления о себе как о человеке, уже перешагнувшем границы детства, определяет его переориентацию с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые. Сравнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, права и привилегии, причем, прежде всего те,

в которых наиболее зримо проявляется отличие взрослых и их преимущества по сравнению с детьми.

Претензии подростка на новые права, прежде всего, распространяются на всю сферу отношений с взрослыми. Подросток начинает сопротивляться требованиям, которые раньше охотно выполнял. Он обижается и протестует, когда ограничивают его самостоятельность, опекают, направляют, контролируют, требуют послушания, наказывают, не считаются с его интересами, мнениями и т.п. У подростка появляется обостренное чувство собственного достоинства, он осознает себя человеком, которого нельзя подавлять, лишать права на самостоятельность. Существующий в детстве тип отношений с взрослыми становится для него неприемлемым, не соответствующим его представлению об уровне собственной взрослости.

Права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности, на доверие и расширение самостоятельности, то есть на равноправие с взрослыми, и старается добиться признания этого родителями.

Если взрослый не изменяет отношения к подростку, то подросток сам становится инициатором перехода к новому типу отношений. Сопротивление взрослого вызывает у подростка ответное сопротивление в виде различных форм непослушания и протеста.

При сохранении такой ситуации ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и иметь форму хронического конфликта. Конфликт может продолжаться до тех пор, пока взрослый не изменит отношения к подростку.

Конфликтные отношения способствуют эмансипации подростка и развитию приспособительных форм поведения. Появляется отчужденность, убеждение в несправедливости взрослого, которое питается представлением о том, что взрослый его не понимает и понять не может. На этой основе может возникнуть уже сознательное неприятие требований, оценок,

взглядов взрослого,
и он вообще может потерять возможность влиять на подростка в ответственный период становления моральных и социальных установок личности.

Чем больше подросток недоволен родителями, взрослыми, тем сильнее ему нужны друзья, тем сильнее их влияние на него. Привлекательными для подростка могут стать внешние проявления взрослости, как наиболее легко достигаемые (курение, употребление спиртного, приемы кокетства, специфический лексикон и другие). Благополучная форма перехода к новому типу отношений с подростком возможна, если взрослый сам проявляет инициативу и перестраивает свои отношения. Расширение прав и обязанностей подростка необходимо, как этап развития социальной взрослости. Только при таких условиях подросток может научиться «повзрослому» действовать, думать, общаться с людьми.

Трудности в общении взрослого и подростка могут отсутствовать, если отношения между ними строятся по определенному типу отношений взрослых – дружеских – или имеют форму содержательного сотрудничества с характерными для них нормами взаимного уважения, помощи и доверия. Необходимо найти такую степень самостоятельности, которая соответствовала бы возможностям подростка и позволяла взрослому влиять на него.

Правила эффективного общения родителей с подростком

- Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.

- Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает.

Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Благодаря этому ребенок убедится, что вы его слышите, сможет услышать самого себя как бы со стороны, лучше осознать свои чувства, убедиться, что вы его правильно поняли.

- Во время разговора с ребенком, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица ребенка и т.д.

- Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, поведите, посмотрите в глаза, возьмите за руку.

- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым.

- Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он рассказывает.

- Научите ребенка видеть в себе позитивное. Подчеркивайте положительные черты характера ребенка. Выражайте уверенность в его хороших качествах

- Давайте ребенку право голоса, выражайте ему свое доверие, сотрудничайте, дружите. Поддерживайте стремление подростка обратиться за советом, любое проявление ответственности, самостоятельности.

- Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобратся в причинах случившегося.
- Необходимо опираться на положительное в подростке, а не бороться с недостатками, не переделывать, а понимать.
- Говоря «нет» – держите слово.

Анатомо- физиологическая перестройка организма подростка

- Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть своим телом (общая неловкость, размашистость движений, угловатость).
У девочек выражено меньше.
- Мышцы неспособны длительным напряжениям (утомляются быстрее, чем у взрослого).
- Отставание роста кровеносных сосудов от роста сердца (возможны сердцебиения, головные боли, утомляемость повышение кровяного давления).
- Перестройка нервной системы (часто неуравновешенность, раздражительность, взрывчатость, периодическая вялость, апатия).
- Половое созревание и сдвиги в физическом развитии являются для ребенка источником чувства взрослости.
А также стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств. Отрицательное влияние в этом возрасте могут оказывать чтение не соответствующей возрасту литературы, знакомство с фильмами, предназначенными для взрослых. Все это, а также разговоры с товарищами о разных проблемах любви и пола провоцируют развитие повышенного интереса к интимной стороне человеческих отношений и ранней сексуальности.

- Умственное или физическое переутомление, аффекты, сильные переживания (страх, гнев, оскорбления) могут стать причиной эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы.

- Лобные доли мозга, отвечающие за контроль, развиты еще недостаточно. Свойственное подростку чувство неуязвимости и неспособность предвидеть последствия своих поступков может приводить к неосторожному, рискованному поведению.

Психологические особенности подростка

Общение со сверстниками, стремление завоевать свое место в коллективе, быть признанным становится для подростка ведущим мотивом деятельности и поведения, так что на второй план могут отодвигаться и общение с взрослыми, и даже учение. Поведение в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое имеет большее значение, чем мнение родителей и учителей. Подросток строит отношения с ровесниками без вмешательства взрослых. Существуют и особые «подростковые установки», которые легко меняются у ребенка при смене коллектива. Повышается социальная активность ребенка, общительность, интерес к другим людям.

У подростка очень ярко проявляется, с одной стороны стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание жить коллективной жизнью, иметь близких друзей, с другой – не менее сильное желание быть принятым, признанным, уважаемым товарищами.

Это становится важнейшей потребностью. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы порождает тяжелые переживания, расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка ситуация – это осуждение коллектива,

а самое тяжелое наказание – открытый или негласный бойкот, нежелание общаться. Переживание одиночества тяжело и невыносимо для подростка. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками толкает его на поиск друзей за пределами школы.

Проявляется рост «духа независимости»
(свобода от внешнего контроля) в семье и в школе и, к сожалению, восприимчивость к вредным влияниям.

Стремление подростка привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать их, вызвать симпатию может проявляться по-разному: это могут быть демонстрация собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, паясничанье, кривляние. Среди мотивов нарушения подростками правил общественного поведения наибольший процент составляют мотивы, связанные с неудовлетворенностью занимаемых среди сверстников положением.

Для детей данного возраста характерно снижение мотивации обучения (прежние мотивы – перестают работать, а новые – учеба ради будущего еще не работают). Родителям необходимо показывать значимость для них успехов ребенка, выражать уверенность в его силах. Подростку становится интересно многое выходящее за рамки школы. Интересы сменяются – от возвышенных до опасных. И если увлечение позитивно – его надо поддерживать.

Подготовила Михайлова О.Ю., педагог-психолог