

Подростковый возраст

Подростковый возраст (10—15 лет) — период бурного роста и развития организма. Границы подросткового периода совпадают с обучением в V—IX классах школы.

Родители считают детей этого возраста трудными, "неслухами", педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.

Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11—13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

Однако относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Анатомо-физиологические изменения организма — "природа" подростка сосуществует с тем, что называют культурой, т. е. конкретными общественно-историческими условиями жизни и развития. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий, можем.

Подростковый возраст иногда называют трудным. Это утверждение и верно, и не верно. Верно, что усложнение деятельности, поведения и сознания подростков создает дополнительные трудности в их воспитании. Труден сам процесс превращения ребенка во взрослого. Вместе с тем в этом возрасте множество замечательных составляющих. Подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов, активного стремления к творческой деятельности. Подросток все больше стремится к самостоятельности во всем, его уже не устраивает простое заучивание наизусть учебного материала и его механическое воспроизведение.

Некоторые психологи выделяют у детей подросткового возраста особое свойство личности, которое называют чувством взрослости. Это чувство может возникать в результате осознания подростком сдвигов в своем физическом развитии. Во взаимоотношениях со взрослыми подросток уже не чувствует себя ребенком, он может и желает участвовать в общем труде, иметь серьезные обязанности и поручения.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне подросток мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за "детскостью" скрывается то незаметное, о чем часто не подозревают родители, — "взрослость". Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

Конечно, "чувство взрослости" — это скорее стремление быть взрослым и внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая "взрослость". И отношение взрослых к подростку зачастую остается прежним: "Мал еще, чтобы

указывать". Такое отношение часто приводит к драматическим конфликтам между родителями и подростками. Конечно, трудно родителям видеть, как их дочка, подражая моде, надевает на себя несурзные платья, подкрашивает глаза, а от сына пахнет табаком. Но для того, чтобы избежать серьезных последствий переходного возраста, взрослые должны научиться относиться к своим детям как к взрослым людям. Основной причиной конфликтов является несоответствие между отношением к подростку как к ребенку и представлением подростка о себе как о взрослом человеке, имеющем новые права. Во избежание конфликта необходимо найти для подростка новое место рядом с собой, предоставить ему ту степень самостоятельности, которая соответствует его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому влиять и руководить подростком. Если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе.

Рекомендации родителям, стремящимся иметь доверительные, теплые отношения с подростком

1. Важно знать особенности подросткового возраста и научиться безусловно принимать своего ребенка, что значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто за то, что он есть. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом;
- Осуждать действия ребенка, а не его чувства;
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим.

2. Психологическая поддержка родителей должна основываться на позитивном отношении к ребенку, которое подразумевает принятие, внимание, признание (уважение), одобрение, теплые чувства.

3. Необходимо умение выражать поведенческую поддержку через содействие – прикосновение (потрогать по плечу, дотронуться до руки), подсказку, как поступить в данной ситуации, готовность сделать что-то вместе с ребенком. Такие знаки внимания питают подростка эмоционально. Совместные действия актуальны только тогда, когда ребенку на самом деле трудно, и он готов принять помощь родителей («Давай сделаем это вместе»)

4. Надо быть готовым оказать эмоциональную поддержку, которая проявляется в сочувствии, откровенном разговоре

Способы поддержки подростков со стороны родителей могут состоять:

- в повышении индивидуального уровня «Я могу» подростка;
- рассказ родителей об ошибках, которые они совершали сами (нет людей, которые не совершали бы ошибок);
- конструктивная ошибка – это свидетельство активности (отрицательный результат – это тоже результат);
- конструктивная критика при допущенных ошибках (критикуя - предлагай);
- в формировании у подростка веры в успех: он должен поверить, что успех возможен.

Выработать у него уверенность помогут такие приемы как:

- поощрять любые улучшения, где больше внимания уделяется не результату, а процессу;
- уметь находить и раскрывать перед ребенком его сильные стороны;
- демонстрировать веру в него;
- признавать трудности возникающих проблем

Концентрируя внимание на достигнутых успехах подростка, надо чаще подчеркивать, что он сделал правильно и хорошо, а не то, что плохо и неправильно