

«Прислухайсь до мене, я – підліток!»



Підлітковий вік починається з 11 – 12 років і триває аж до 18. Це період бурхливих змін. В першу чергу це інтенсивний ріст. У цей період можуть спостерігатись такі явища, як: непропорційність частин тіла, видовженість фігури, певна не координованість рухів тощо.

Іноколи у підлітків виникає так звана диспропорція розвитку, яка виникає через невідповідність між надмірно швидкими темпами росту тіла і дещо повільнішим розвитком дихальної та серцево-судинної систем. Може знаходити вияв у підвищеній втомлюваності, відчутті виснаженості, зниженні працездатності.

У таких випадках потрібно проконсультуватись у лікаря, аби виключити можливість виникнення більш складних хронічних хвороб.

Крім того підлітковий вік – вік інтенсивного статевого розвитку. Тому аби уберегти дитину від депресій, страхів, побоювань її потрібно підготувати до змін, що відбуваються з нею.

Малоприємною візитною карткою цього віку є проблеми з шкірою.

Нажаль більшість хронічних хвороб виникають саме у підлітковому віці, тому цей період вимагає бережного і уважного ставлення до себе.

Раціональне харчування, режим дня, помірне фізичне навантаження, профілактика чи вчасне лікування хвороб є обов'язковою умовою здоров'я підлітка.

Окрім фізичних змін відбуваються вагомі емоційно – психологічні зміни.

Пубертат (підлітковий вік) один з найскладніших і найвідповідальніших періодів становлення і розвитку психіки людини. Це вік допитливого розуму,

тому потрібно постійно цікавитися куди саме спрямовує свою цікавість дитина.

Під впливом залоз внутрішньої секреції збільшується збудження центральної нервової системи, тому підлітки дещо дратівливі, надмірно образливі, нестримані. Дівчатка підліткового віку спокійніші, ніж хлопчики, дисциплінованіші, відповідальніші, охоче виконують доручення вчителів, намагаються ствердити себе у колективі успіхами в навчанні і громадській роботі. Цим і пояснюється своєрідний матриархат в учнівському самоуправлінні та багатьох шкільних громадських організаціях.

Статевий розвиток пробуджує цікавість протилежною статтю, перше кохання тощо.

У підлітковому віці зростає значення дружби і міжособистісних стосунків у колективі однолітків, характерною є специфічна система взаємин з соціальним середовищем, що визначає напрям психічного розвитку підлітка. Тому потрібен обов'язковий контроль з боку батьків і педагогів компаній у яких проводить час дитина.

Підліток часто ставить собі запитання: “Я – дитина, чи дорослий?” і сам вирішує зарахувати себе до дорослих. Але обов'язковою умовою є визнання старшими його, як дорослого. В інакшому випадку може виникнути протест: неадекватна поведінка, епатажний зовнішній вигляд тощо.

Навчання для підлітка є головним видом діяльності. І від того, як учиться підліток, багато в чому залежить його психічний розвиток, становлення його як громадянина.

Розширення зв'язків з навколишнім світом, широке всепоглинаюче спілкування з однолітками, особисті інтереси й захоплення також часто знижують безпосередній інтерес підлітків до навчання. Свідомо – позитивне відношення учнів до навчання виникає тоді, коли навчання задовольняє їхні пізнавальні потреби, завдяки чому знання здобувають для них певний зміст як необхідна й важлива умова підготовки до майбутнього самостійного життя. Однак тут часом спостерігається розбіжність: прагнення до набуття знань може сполучатися з байдужим або навіть негативним відношенням до шкільного навчання. Це може бути своєрідною реакцією на ті або інші невдачі в навчанні, на конфлікт із учителем. Підліток зазвичай гостро переживає ці невдачі: робить вигляд, що до успіхів у навчанні він зовсім байдужий.

Центральне місце в житті підлітка займає спілкування з товаришами. Якщо основою для об'єднань молодших школярів найчастіше виступає спільна діяльність, то тепер, навпаки, привабливість тих чи інших занять визначається передусім їхніми можливостями для спілкування з

однолітками. Слід мати на увазі, що для підлітків важливо не просто бути разом з однолітками — вони прагнуть зайняти у їх середовищі те становище, яке б відповідало їхнім претензіям. Для одних це бажання бути лідером, для інших — користуватись авторитетом у якійсь справі, треті намагаються знайти близького друга тощо. Однак завжди це прагнення є провідним мотивом поведінки у цьому віці.

Спілкування з однолітками дедалі більше виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самостійну і надзвичайно важливу для підлітка сферу житія. Це пояснює, з одного боку, підвищений конформізм підлітків щодо компаній однолітків, і, з другого, їх недисциплінованість і навіть правопорушення через невміння досягти бажаного становища у таких компаніях.

Суб'єктивне значення для підлітка сфери спілкування з однолітками істотно відрізняється від її оцінки дорослими, особливо вчителями. Підлітки вважають свої переживання з цього приводу найбільш типовими й суттєвими, тоді як учителі думають, що для підлітків найважливішими є стосунки з ними, а батьки приписують таке ж значення взаєминам у сім'ї.

Спілкування з товаришами у цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відтісняє на другий план і навчання, і навіть стосунки з рідними. Однією з головних причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими підлітками.

Допомогти дитині подолати кризу підліткового періоду можна, якщо дорослі знають основні тенденції розвитку підлітка та психолого-педагогічні принципи впливу на нього.