

Психологические особенности подросткового и юношеского возраста

В настоящее время представление о подрастающем поколении разрабатывают главным образом педагоги и психологи, делающие особый упор на психологическое развитие в этом возрасте. Переход от детства к взрослому возрасту сопровождается рядом радикальных соматических изменений, он несет с собой многочисленные психические сдвиги, приводит иногда к ожесточению столкновений с обществом и его институтами (родительский дом, школа, профессиональное сообщество и т.д.) и

осуществляется при единообразии биологических процессов весьма неодинаково в различных социокультурных условиях. Существует 2 стадии взросления: подростковый (10-15 лет) и юношеский (15-23 года) возраст, но возрастные границы являются относительными.

Наиболее существенным является подростковый возраст. Уже в самом лингвистическом значении слова подросток – расти, созревать, продвигаться вперед, выходить из опеки – содержится особенность развития 10-15 летнего ребенка, устремление к приобретению самостоятельности, социальной зрелости, нахождения своего места в жизни. Этот возраст характеризуется бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности ребенка. Начавшиеся гормональные изменения обуславливают и изменения в поведении. Он не хочет больше принадлежать сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый. Ребенку трудно справиться с наступившими изменениями, он часто просто не понимает, что с ним происходит. Задача взрослого помочь детям разобраться в себе. Проблема в том, что взрослые оказываются плохими помощниками. Им не нравится поведение ребенка, некоторые его высказывания, в том числе и в свой адрес, его недовольства, нежелание делать все так, как раньше. Чтобы укротить строптивца, используются те методы, которые работали до сих пор, но часто оказывается все безрезультатно. В лучшем случае. В худшем появляются такие неприятные черты, как лживость и безразличие. Родители усиливают наказание, но добиваются лишь того, что ребенок перестает им доверять и улучив момент, выкладывает все свои козыри, накопленные из наблюдения за нами, взрослыми: папа тоже никогда не заправляет кровать, у вас тоже вещи по всей комнате развешаны и т.д. Прежде чем разочаровываться в поведении и поступках своего ребенка стоит разобраться в том, с чем связаны все эти не хочу и не буду, и попытаться найти такие способы помощи, которые бы ребенок захотел принять.

Взрослым придется научиться отличать действительные проблемы (утомление, усталость, недомогание) от ложной (отлынивание от выполнения чего либо, лень). В первом случае можно дать ребенку ряд подсказок («ты выглядишь усталым, может тебе часик поспать, а потом уроки делать; я думаю, твоя злость на меня вызвана твоей раздражительностью, может лучше погулять») во втором

случае эффективной бывает взаимная договоренность (лучше, если она зафиксирована на бумаге). Нужно научиться гибко следовать рекомендации «грамотно организовывать режим дня».

Один из режимных моментов связан с необходимостью в течение дня активно двигаться. Двигательная активность повышает работоспособность школьников, улучшает состояние их здоровья и успеваемость. Родителям гораздо удобнее, если ребенок сидит дома (и невредим будет, и с компанией дурной не свяжется, да и задают столько – не до прогулок и спорта). Большинство учащихся, ежедневно просиживает у телевизора больше 2 часов, за компьютером еще больше. Но активный отдых – это профилактика грубости, раздражительности, неадекватных реакций, недоверия и т.д. И если уж самими родителями лень посвящать несколько часов в неделю активному отдыху, то пенять на ребенка в том, что он растет лентяем и «навсегда прилип к дивану» не стоит. Сегодня масса возможностей для активного отдыха: бассейны, секции, лыжи и т.п.

Недопустимо сравнивать своего ребенка с другими. Нужно помнить, что у вашего ребенка всегда есть преимущество перед другими детьми, и что-то он умеет делать лучше других. Ваша задача – найти это что-то. У детей в этом возрасте часто возникают вопросы: «Почему мне все противно?», «Почему меня так раздражают родители?» Ребенок не может справиться с последствиями изменений, происходящих со стороны нервной системы, и ищет причину в своем окружении – родители и друзья. Родители раздражают ребенка своими требованиями, просьбами; друзья – своей непонятливостью, непоследовательностью. Неуравновешенность психики приводит к тому, что в отношениях с друзьями отсутствует стабильность: сегодня лучшая подруга, завтра – враг. Задача родителей тактично объяснить ребенку достоинство или недостатки друзей, да и свои собственные, которые подчас столь очевидны для ребенка, и подвести его к позитивным выводам. Можно бесконечно долго говорить ребенку о том, что хорошо или плохо, но если это не подкрепляется личным примером, то эффективность этих разговоров – ноль. Чем больше любви и внимания вы уделите ребенку в 11-12 лет, тем легче вам будет найти общий язык в 13-16 лет. Принимайте ребенка таким, какой он есть, любите его не за что-то, а просто так, только очень сильно любите. И конечно, учите. Кто может научить ребенка лучше, чем любящие родители.

Американский психолог и психотерапевт Росс Кемпбелл в своей книге «Как по-настоящему любить своего ребенка» сформулировал четыре основных правила общения с собственным ребенком, которые позволят вам передать ему свою любовь, заботу, внимание.

Правило «Глаза в глаза». Часто ли вы, уважаемые родители, заглядываете в глаза своим детям? Согласитесь, что наша суетная жизнь заставляет нас общаться с ребенком на бегу, мимоходом, из соседней комнаты. Как часто мы слушаем его, не отрывая глаз от телевизора, книги или пышущей супом кастрюли. В то время как именно посредством глаз большей частью передаются все переполняющие нас чувства. Глаза — зеркало души, контакт глаз — разговор двух душ: родителя и ребенка. Только посмотрев в глаза собеседнику, можно передать ему нечто важное, невыразимое словами. Ребенок, не привыкший при разговоре смотреть в глаза, испытывает

серьезные трудности в общении с людьми. Чаще всего это замкнутый, несколько угрюмый подросток, которому непросто влиться в новый коллектив, налаживать отношения со сверстниками и справляться с конфликтными ситуациями.

Родители, сердясь на детей, говоря им: «Глаза б мои на тебя не смотрели!» — и действительно, отводя взгляд, невольно наносят ребенку психологическую травму. Это очень сильно действующий педагогический прием, и использовать его в своей воспитательной практике следует лишь в исключительном случае.

Если, разговаривая с ребенком, слушая его, родители будут поддерживать контакт глаз, подросток в каждый момент общения будет ощущать свою значимость для своей семьи, уважение со стороны взрослых к своим чувствам, интересам, потребностям, трудностям. Тем самым значительно повышается его самооценка, уверенность в себе, чувство психологической безопасности.

Правило «Чудо прикосновения».Первый контакт с матерью новорожденного ребенка осуществляется через заботливые материнские руки. Сегодня все акушеры знают о важности для нормального развития ребенка тактильного контакта, то есть по типу «кожа к коже». Поглаживания, укачивания, растирания, тормошения, легкие подбрасывания — все эти способы общения родителя с ребенком имеют огромное значение для развития малыша, так как развивают мозг, тело, двигательную и сенсорную систему. Тактильный голод в первые месяцы жизни ведет к необратимым драматическим последствиям, которые во взрослом возрасте откликаются невротическими проявлениями.

Будет ошибочным считать, что дети в преддверии подросткового возраста настолько взрослые, что не нуждаются в тактильных ощущениях. Человеческие прикосновения в любом возрасте обогащают взаимодействия людей, делая их ближе и понятнее. Потрепать подростка по плечу, дотронуться до руки, приобнять — все это знаки родительской любви и поддержки, столь ему необходимой. **Исследователи подсчитали, что взрослому человеку каждый день для поддержания нормального душевного состояния необходимо не менее девяти объятий.** Можно предположить, что ребенку в преддверии отрочества как эмоциональному, обостренно чувствующему и впечатлительному существу объятий требуется еще больше.

Правило «Безраздельное внимание».Безраздельное внимание к ребенку означает пристальное, неделимое внимание к нему, которое позволяет ему с полной уверенностью ощутить себя любимым, значимым членом семьи, почувствовать родительское признание и безоговорочное уважение. Безраздельное внимание — это, может быть, 20—30 минут каждый день, которые родитель посвящает своему ребенку, не отвлекаясь ни на телевизор, ни на чтение, ни на телефонные разговоры, ни на домашние хлопоты. Чем заниматься в такие минуты, не имеет значения. Можно почитать вслух, можно прогуляться по парку, можно просто поговорить, сидя на краешке детской кровати. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в

полном моем распоряжении. Я для нее (него) сейчас самый главный». Быть самым главным для родителей хотя бы на время — острая потребность каждого ребенка в любом возрасте. От того, насколько удовлетворена эта потребность, зависит мнение ребенка о самом себе и качество его взаимоотношений с окружающим миром. В случае неудовлетворенности этой потребности ребенок будет чувствовать постоянное беспокойство, ему будет казаться, что все остальное в мире гораздо важнее его самого. Поэтому ребенок утрачивает чувство безопасности, вследствие чего замедляется его эмоциональное и психическое развитие.

Если в семье двое и более детей, такое безраздельное внимание, нужно каждому из детей в отдельности. Конечно, удобнее и легче почитать книжку сразу двоим, но при этом дети не получают бесценного ощущения, которое имеет смысл повторить еще раз: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в полном моем распоряжении. Я для нее (него) сейчас самый главный».

В наш торопливый век ежедневно посвящать время душевному общению с ребенком все труднее. Это, наверное, самый сложный аспект воспитания в наше время, но именно он способствует возвращению внутреннего стержня личности подростка, который не даст ему подчиниться негативным влияниям окружающего мира.

Правило «Воспитание самодисциплиной». В семье, где растет школьник, часто разгораются эмоциональные бури вокруг вопросов дисциплины. Во сколько вставать и во сколько ложиться, сколько времени тратить на выполнение домашних заданий и сколько — на просмотр телевизора, кто должен вытирать со стола после еды и куда прибирать школьную одежду? Решение подобных вопросов, приучение ребенка к дисциплине, нередко омрачает тональность семейных отношений. Но существует способ, с одной стороны, намного эффективней, чем нотации, нравоучения и наказания, а с другой стороны, не приносящий в семью ссоры и эмоциональные вспышки. Это волшебное средство — самодисциплина родителей.

Основанием для самодисциплины родителей служит тот факт, что личный пример взрослых является эффективным обучением детей в силу их природной способности к подражанию. Именно так дети учатся говорить, слыша речь окружающих их людей. И именно таким образом можно научить детей быть пунктуальными, аккуратными, бережливыми, вежливыми и т. д., если вы сами будете таковыми. Описанный способ воспитания достаточно трудоемок. Если мы заправляем постель только по выходным, да и то к обеду, то чего же ждать от детей? Чтобы приучить ребенка к какому-либо навыку, самому нужно выполнять это требование всегда, лишь, в крайнем случае, делая исключение.