

СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ 14-15 ЛЕТ (7-9 классы)

Какой он, подросток?

Рост и развитие ребенка представляют собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, имеющей кризисный характер и приносящей свои особые личностные новообразования.

14-15 лет — период перехода от подросткового к раннему юношескому возрасту — описывается следующими *критериями*:

- социальная ситуация развития: подросток-сверстники.
- ведущая деятельность: интимно-личностное общение со сверстниками.

Через общение осваиваются нормы социального поведения, система моральных и этических ценностей, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

- личностное новообразование: способность к идентификации.

Ключевой вопрос, который задает себе ребенок в этом возрасте «Кто я?», у него происходит развитие представлений о себе.

Личностные новообразования подростков

Психологические новообразования	Характеристика
Изменения когнитивной сферы	Происходит совершенствование познавательных процессов таких, как восприятие, внимание, память, интеллект и мышление. Восприятие приобретает избирательный характер, с возможностью аналитико-критических умозаключений. Внимание приобретает возможность четкого переключения и распределения, становится произвольным, избирательным, увеличивается объем и укрепляется устойчивость. Приобретается полностью осмысленный характер по запоминанию и осмыслению. Мышление становится формально-логическим, самостоятельным, с возможностью оперировать индивидуальными умозаключениями
Проблемы в общении со сверстниками	Переключение общения с учителей и родителей, с которыми возникают конфликты, сложности и противоречия, на друзей, одноклассников и сверстников. В это время у подростка формируются навыки социального взаимодействия, то есть он учится подчиняться чужому мнению, но в это же время, отстаивать свои права. Следствием чего становится проявление двух противоречий: принадлежность к группе сверстников, принятие ею и желание обособленности, проявление своей индивидуальности

Проявление фантомного чувства взрослости	У подростка возникает и проявляется желание стать независимым от родительской семьи, быть, как взрослый. То есть появляется потребность нести за определенную часть самостоятельно выполненной работы ответственность. У него происходит зарождение первой мысли о будущей профессии. Он стремится стать «нужным», то есть полезным для общества и семьи. И, конечно, возникновение пристального интереса к противоположному полу
Первое чувство влюбленности	Возникает желание сделать приятное понравившемуся человеку, проявлять постоянную о нем заботу. Тяжело переживаются неудачи. Родители должны учесть, что чрезмерное вмешательство в такое чувство и в эти отношения могут привести к ухудшению взаимопонимания между ними и их ребенком. Как следствие вызвать у него отчуждение и замкнутость. Родителям рекомендуется не препятствовать развитиям этих отношений, но и не поощрять их
Возможное возникновение школьной дезадаптации	Причиной становятся неоднозначные, как правило, сложные, отношения с педагогами или одноклассниками, в результате нежелания подростка подчиняться их требованиям и заданиям. Внешне школьная дезадаптация выражается в сопротивлении и, даже, полном отказе посещения занятий. Подросток перестает выполнять домашние задания. Он старается реже общаться с семьей, пытаться самостоятельно решить возникшую проблему, чем только ее и усугубляет
Навыки формирования общения и собственной индивидуальной личностной позиции у подростка	Происходит переориентация с внутрисемейной коммуникации на внешнюю – друзей, сверстников и более старших подростков, которые являются авторитетами. Подростки начинают болеть кумирами, могут менять внешний вид и стиль общения, проявляется интерес к курению, алкогольным напиткам
Заработок первых денег	Мотивацией выступает желание стать независимым в финансовом плане, чтобы лишний раз не просить средства на свои личные нужды у родителей и не давать им отчет, куда и как они были потрачены. Также сюда можно отнести мотивацию к общественно-полезной деятельности, в следствии поощрение со стороны авторитета и подростков-сверстников

Д.Б. Эльконин (1971 г.) разделил подростковый возраст на *три периода*:

- сконцентрированность на собственной личности;
- самопознание;
- самовоспитание.

Выделяют следующие *противоречия в развитии личности подростков*:

1. между концентрированностью на собственной личности и потребностью в общении со сверстниками;
2. между притязаниями подростков на взрослость, самостоятельность и материальной, эмоциональной зависимостью от взрослых;
3. отсутствием жизненного опыта.

Что касается *физического развития* продолжается формирование скелета, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем.

Необходимо обратить особое внимание на предупреждение разного рода искривлений осанки, а также на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, иначе неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Нервная система подростка находится в стадии формирования, поэтому так важно оберегать его от резких переутомлений, регулировать нагрузку на неокрепшую нервную систему.

Характеристики подростков:

- критичность к чужим (особенно недостаткам) и своим способностям, планам, мечтам;
- переживание необходимости кем-то стать, что-то уметь;
- эмоциональная неуравновешенность;
- возбудимость;
- обидчивость, раздражительность, упрямство;
- резкие перепады настроения из-за выработки в организме гормонов во время полового созревания;
- негативизм;
- снижение самооценки;
- застенчивость, смущение, уязвимость;
- борьба за самостоятельность;
- переутомление, снижение внимания;
- снижение успеваемости;
- непостоянные дружеские связи;
- агрессивное поведение (в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки);
- уход в мир фантазий;
- внутриличностный конфликт, частые конфликты;
- формирование индивидуальной личностной позиции;
- потеря взаимопонимания и контактных отношений.

2. Как общаться с подростком?

В этом возрасте дети могут пробовать курить, целоваться, обниматься, нецензурно выражаться, употреблять спиртные напитки. Целью является сам факт познания себя, своих возможностей, а не получение удовольствия. Если запретить это пробовать, возможны последствия: «взрыв» в более позднем возрасте, появление страхов, уход в виртуальный мир.

Памятка для педагога

На этом этапе можно и нужно создавать группу, где подростки будут общаться. В безопасной, творческой атмосфере они смогут обсуждать любые волнующие темы, попробовать новые роли, испытать себя в различных ситуациях. Также подростки ощущают потребность поговорить о себе и со взрослым. Если возможности разговаривать нет, то могут возникать агрессивные вспышки, депрессивные настроения, суицидальные мысли.

Любая педагогическая и психологическая помощь должна быть основана на устойчивых, безопасных и принимающих отношениях. Эффективным становится взаимодействие, основанное на уважении чувств взрослости и самостоятельности подростков. Педагогам необходимо контролировать свое обращение к детям, важно исключить занижение оценок, игнорирование успехов, негативного обобщения проступка ребенка и перенесения на личностные особенности, «воспитательные» комментарии в присутствии других учеников. Рекомендуется больше разговаривать с подростками, при этом не использовать категоричные формы, не показывать их интеллектуальную незрелость, не быть излишне навязчивым.

У подростков развивается формально-логическое мышление. Они вполне способны вести рассуждения, высказывать свои мысли, аргументировать их, поэтому с радостью принимают задания, в которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения.

Подростки остро страдают от нереализации потребности во внимании, признании, уважении, чувства справедливости, желания успеха, а также от попыток восполнить эту нехватку, чаще всего неэффективными способами.

Чтобы помочь, нужно понять причину непослушания, обратив внимание на чувства ребенка и собственные. Главное — не реагировать привычным образом, то есть не исправлять, а помогать. Такой путь, несомненно, долгий и трудный, и его сложность состоит в необходимости менять, перестраивать себя, то есть переключать эмоции. При этом вначале возможно усиление плохого поведения. Подростки не сразу поверят в искренность ваших намерений и будут проверять их.

Например, ученик не хочет работать на уроке или разговаривает во время уроков. Педагогу НЕ СТОИТ делать замечания в грубой форме или наказывать каким-либо образом, так как регулярные замечания, наказания порождают обиду, боль, страх, а за этим следует гнев, злоба, агрессивность.

Нужно воспринять плохое поведение как информацию, которую отправляет нам ребенок. Необходимо понять, что ученик «хочет сказать своим поведением»:

1. Привлекает внимание — «Заметьте меня!», «Лучше так, чем никак».

2. Борется за власть — «Я – личность!», «Пусть мне будет плохо, но в какой-то момент я почувствую себя сильным».

3. Мстит — «Мне больно, обидно!», «Я восстановлю справедливость и перестану чувствовать себя никчемным».

4. Избегает неудач — «Я не верю в себя, я в отчаянии», «Нечего стараться, всё равно ничего не получится», «Мне всё равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

Позитивная переориентация поведения детей

Чувство	Причина непослушания	Обычная реакция педагога	Эффективная реакция педагога
Раздражение	привлечение внимания	Замечание, выплёскивание эмоций	Игнорировать выпад, оказать внимание вне ситуации, невербальные знаки внимания (погладить по спине, голове, улыбнуться)
Гнев	власть		Смягчить своё требование, предоставить право выбора, согласиться и отложить на потом. Вне ситуации постоянно подтверждать значимость ребенка для окружающих, отмечать сильные стороны, относиться с уважением, использовать просьбы вместо указаний, не требовать невыполнимого, уменьшить контроль
Обида	месть		Устранить причину боли (извиниться). Дать себе остыть, поговорить наедине с ребенком о его и собственных чувствах, о настоящих причинах поведения, о последствиях. Признать свои ошибки (они всегда есть)

Безнадежность, отчаяние	избегание неудач		Перестать требовать, сбросить на ноль ожидания, давать доступные задачи, не критиковать, поощрять, избавлять от провалов
----------------------------	---------------------	--	--

Памятка для родителей

Не навязывайте свою точку зрения.

В старшем подростковом возрасте у ребенка формируется свой вкус в одежде, музыке, проявлениях искусства. Естественно, предпочтения ребенка могут не совпадать с предпочтениями родителей. Это не повод пытаться разубедить подростка и отрицать его выбор. Лучше всего прислушаться и попробовать разобраться в интересах взрослеющего человека. Это только добавит доверия в ваши с ним отношения.

Будьте готовы принять отказ от некоторых семейных мероприятий.

Гормоны подстегивают подростка идти наперекор всему. При этом, отказавшись в начале от участия в празднике или еще каком-либо семейном мероприятии, подросток может быстро передумать. Это чаще случается, если родители воспринимают отказ спокойно и не пытаются уговорить ребенка.

Дайте подростку личное пространство.

Подростку очень важно знать, что у него есть свое пространство. Место, где он может положить личные вещи, книги, которые никто не передвинет. Научитесь стучаться, заходя в комнату к подростку. Сохранение личных границ взрослеющего ребенка поможет избежать конфликтных ситуаций.

Подавайте хороший пример.

Вредные привычки родителей моментально находят отражение в детях. Авторитет родителя, который подвержен зависимости, подрывается. Или, например, если мама и папа обманывают родственников, коллег, совершают неблаговидные поступки, то подросток станет либо вести себя так же, либо окончательно отстранится от родителей.

Помогите сформировать собственное мировоззрение.

Родителям стоит поощрять индивидуальное мышление подростка. Если ребенок встает на чью-то сторону в конфликте сверстников, попробуйте построить с ним диалог: «Ты, правда, думаешь, что твой друг прав?», «А как бы ты поступил?». Или, например, в любых вопросах просите выразить свое мнение, чтобы он почувствовал себя полноправным членом семьи, от которого зависит выбор места для отпуска или празднования юбилея.

Не критикуйте его друзей и подруг.

Открытое порицание людей, в кругу которых вращается подросток, повлечет за собой либо протест, либо факт общения с «неудобными» друзьями будет скрыт от родителей. Единственно верное решение — позволить ребенку самому убедиться в отрицательных качествах тех или иных сверстников. И, если это случится, поддержите подростка, возможно, расскажите о похожем примере из своей жизни.

Позвольте подростку отвечать за свои ошибки.

Даже те родители, которые предоставляют ребенку достаточно свободы, склонны брать ответственность за его неправильные поступки. Вместо этого стоит позволить подростку самому разобраться с проблемами. Если он случайно сломал телефон друга — он должен заработать на ремонт. Если получил плохую оценку — должен сам договориться с преподавателем о том, чтобы ее исправить.

Спокойно воспринимайте внезапные смены настроения.

Подросток не управляет своим настроением. Вместо него это делают гормоны. Обижаться или ругаться с ним бесполезно и не совсем правильно. Лучше всего объяснять ребенку, чем вызваны его эмоции, и научить его выражать гнев спокойно. Также сдерживаться самому.

Источники:

<http://detki.guru/psihologiya-rebenka/psihologiya-detej-14-16.html>

<http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/kalendar-razvitiya-rebenka-starshiy-podrostkovyy-vozrast-14-16-let/>