

Как сохранить психологическое здоровье подростка

Подростковый период охватывает примерно с 10-11 лет до 14-15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах.

Все исследователи сводятся на том, что весь подростковый период – сложное время, как для самого индивидуума, так и для окружающих его людей.

Наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных и субъективных переживаний, приходится на средние классы.

Подсчеты специалистов говорят, что риск начала шизофрении в подростковом возрасте в 3-4 раза выше, чем на протяжении всей остальной жизни.

Среди числа психических расстройств у подростков – наиболее распространены психопатия, переходящая в психопатоподобные нарушения поведения, шизофрения, а так же неврозы.

Для того чтобы сохранить психологическое здоровье подростка необходимо знать и понимать психологию подростка.

Что характерно для подросткового периода?

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием как причиной различных психофизических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие из них начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста различных частей тела и резкой сменой пропорций.

Физическое и половое развитие порождает интерес подростка к другому полу и усиливает внимание к своей внешности. В следствие таких переживаний снижается самооценка детей. У подростков очень сложные переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности. Чем старше они становятся, чем больше недостатков и негативных качеств они находят в себе. ***Подросткам необходима общая положительная оценка себя в целом, вне зависимости от результатов.***

Сердечно-сосудистая система отстает в своем развитии от интенсивного развития ребенка, поэтому при усиленной деятельности подросток утомляется.

Нужно помнить о режиме труда, проветривании помещений, нормах физкультурных занятий, объеме домашнего задания. Нужно учитывать периоды повышения и снижения работоспособности (хорошо работать со второй половины понедельника, вторник и среда- первая и вторая половина дня, четверг первая половина , начиная со второй половины четверга и до субботы идет снижение работоспособности).

В подростковом возрасте могут впервые возникнуть или заметно обостриться разного рода патологические реакции, связанные с развитием психических, а иногда соматических заболеваний или значительными затруднениями процесса формирования личности.

В результате в этом возрасте мы встречаемся с самым большим количеством так называемых «трудных» детей. Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций. ***Все это требует от взрослых, окружающих подростка тактичного отношения, вдумчивости и осторожности при работе с ним.***

Исследования показывают, что у многих подростков оказывается фрустрированной потребность «быть значимым в глазах сверстников», что приводит к тяжелым переживаниям. Взрослые, как показывают исследования, чаще не замечают этого, они вообще в подавляющем большинстве случаев представляют себе мотивы общения подростка со сверстниками самым примитивным образом – как стремление быть в их среде (а это относится приблизительно к 4-у классу)

С 6- го класса начинает развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате чего они начинают видеть причины своих конфликтов, затруднений, или, напротив успешность в общении со сверстниками в особенностях своей личности. На этом фоне семиклассники, а особенно у восьмиклассников возрастает критичность по отношению к собственным недостаткам, которые могут сказаться в общении. ***Поэтому подросток нуждается в помощи взрослого, но взрослые мало чем смогут ему помочь, если не будут воспринимать его проблемы.***

На протяжении всего подросткового возраста идет интенсивный процесс взросления, а взрослые всеми силами хотят сохранить «детские» формы контроля общения с детьми. Подросток стремится к взрослению и испытывает огромную потребность в общении со взрослыми «на равных». Правда редко имея возможность ее удовлетворить. Результатом этого, как правило, становится

противопоставление себя, своего «Я» взрослым, потребность в автономии.

Если сравнивать между собой сферы общения подростков с родителями с одной стороны, и с учителями – с другой, то при всей «напряженности» первой, все же значительно более «запущенной» малопродуктивной, с точки зрения личностного развития, оказывается вторая.

Начиная с 6-го класса подростков все больше волнуют профессиональные и личностные качества педагогов. Причем, если профессиональные качества педагогов подростков в целом устраивают, то личностные чаще всего нет. Эта неудовлетворенность личностными качествами педагогов воспринимается подростками чаще всего как проблема «справедливости». ***Поэтому предъявляемые требования должны быть обоснованными, оценка и отметка аргументирована.***

Однако, несмотря на неудовлетворенность подростков личностными качествами учителей, они все равно стремятся к общению с ними, чего, кстати, учителя чаще всего не замечают. Они, как правило считают, что подростки удовлетворены общением, ровно как и их личностными качествами. Т.О. с возрастом складывается ситуация нарастания у подростков потребности в личностном общении с педагогами и невозможности ее удовлетворения. Соответственно расширяется и зона конфликтов – внешних и внутренних.

Учитывая вышеназванные физиологические и психологические особенности подростков задача каждого учителя создать учащимся наиболее благоприятный психологический климат для лучшего усвоения знаний, развития личности. Одним из факторов, обуславливающих мотивацию учебной деятельности, является положительное отношение к учителю. Если ребенок идет на урок с радостным настроением, то и восприятие, запоминание и усвоение знаний будет намного продуктивнее, чем когда он идет на урок с волнением и тревогой, а тем более с подавленным, мрачным и настроением.