

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подросток в очень короткие сроки переживает бурные физиологические изменения.

Длина тела в 14-16-летнем возрасте увеличивается на 5-6 см в год. Одновременно происходит быстрое развитие мышечной массы. При нормальных условиях жизни рост и формирование мышечной системы человека обычно заканчиваются к 18 годам, процесс же окостенения (замена костью хрящевой ткани) продолжается до 20-25 летнего возраста. Поэтому у подростков позвоночник еще недостаточно устойчив и при неблагоприятных условиях легко поддается деформации.

Масса сердца увеличивается быстрее, чем просвет сосудов. Это создает затруднения для движения крови по кровеносному руслу и чревато быстрой утомляемостью подростка.

Каждый третий подросток страдает анемией, связанной с дефицитом железа. Это вызывает нарушения деятельности многих систем организма, прежде всего - иммунной.

Центральная нервная система неустойчива, что проявляется в несовершенной координации движений (угловатость). Быстро утомляется при небольшой работе.

Усиливается гормональная активность. Для ускорения обменных процессов и нормального развития половой системы повышается функция щитовидной железы, увеличивается ее влияние на головной мозг, что вызывает перенапряжение центральной нервной системы и провоцирует парадоксальные ответные реакции подростка на внешние раздражители.

Активизируется половое созревание.

При разбалансировке деятельности гипоталамуса (нередкой в подростковом возрасте) отмечаются невротоподобные состояния (головная боль, общая слабость, раздражительность, снижение памяти, вегетативные нарушения).

Переутомление, гиподинамия и длительное пребывание в школе вызывают у части подростков сонливость днем и ночную бессонницу (юношеский тип - затрудненное засыпание), по утрам - трудное пробуждение.

Для этого возраста характерны следующие психологические особенности:

- несформированность механизмов психологической защиты;
- предрасположенность к конфликтам (потребность в «бунте»);
- болезненное реагирование на ситуацию;
- резкие колебания самооценки и склонность к её занижению;
- мнение взрослых перестаёт быть значимым в формировании самооценки, растёт значимость мнения сверстников;
- чувствительность к критике, глубокая противоречивость, видимая агрессия, острая реакция на неудачу;
- обостренное чувство собственного достоинства, нетерпимость к «проработкам»;
- несформированность собственной нравственной позиции;
- неумение использовать чужой опыт;
- не сформировано отношение к смерти, нет ощущения опасности, возможности увечья;
- стремление освободиться от контроля/опеки взрослых;
- пик негативизма (проявляется демонстративностью, упрямством – «сопоставлением со взрослыми»);
- не отработаны механизмы самоорганизации, низкая устойчивость к стрессу;
- сильнейшая потребность в доброте, заботе и эмоциональном комфорте.

Рекомендации по эффективному общению с подростком

- Старайтесь приучить себя к переходу на новые - партнерские - отношения с подростком. Остановитесь и прислушайтесь к тому, КАК вы общаетесь с подростком.
- Знайте, что подросток чувствует, как вы настроены.
- Учитесь слышать его переживания и потребности, старайтесь понять, какие чувства он испытывает.
- Учитывайте, что эмоциональное состояние, переживания подростка существенно влияют на его поведение и работоспособность.
- Готовьтесь к терпеливому доказательству своей правоты.



- Анализируйте, делайте совместные конструктивные выводы.
- Если критикуете, аргументируйте.
- Общайтесь с позиции просвещенного советчика.
- Не давите – оформляйте ваши требования в виде просьб, объясняете смысл своих рекомендаций.
- Оценивайте не подростка, а его действия. Оценивая действия, делайте это не обидно. Избегайте выражений типа: что ты на себя напялила? у тебя руки-крюки! тебе ничего доверить нельзя! ты опять все испортил! и т. д.

- Не упрекайте, не унижайте, избегайте скоропалительных выводов, негативных оценок, будьте осторожны в советах.

- Не допускайте сравнения подростка, его поступков с кем-то другим. Его нельзя никому противопоставлять.

- Сопоставьте собственные ожидания с возможностями и способностями подростка.

- При общении стараетесь придерживаться дружелюбного, теплого тона. Избегайте авторитарной позиции (позиции «над»), назидательности.

- Где возможно, дайте максимум самостоятельности, к которой он сам стремится. Дайте подростку возможность контролировать то, что он может контролировать сам. Помогайте, когда просит.

- Доводите обещанное до конца.

- Оказывайте психологическую поддержку, поддерживайте успехи, замечайте положительные изменения.

- Давайте правдивую информацию, развеивайте мифы.

- Показывайте перспективу, избегая запугивания.

- Проявляйте строгость в ситуации подросткового «бунта».

- Говорите от СВОЕГО имени и о СВОИХ чувствах.

Делитесь своими чувствами, трудностями, волнениями (это значит, что вы доверяете), держитесь открыто, говорите от собственного опыта и только от себя.

- Используйте в повседневном общении приветливые фразы: я рад(а) тебя видеть; хорошо, что ты пришел; мне нравится, как ты; ты, конечно, справишься; хорошо, что ты здесь...