«КТО ОН — СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК?»

Что необходимо знать родителям про общение подростков?

- ✓ Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.
- ✓ Признание со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что, в свою очередь, оказывает серьезное влияние на его нравственное развитие.
- ✓ Невозможность общения, его ограничение, наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.
- ✓ Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.
- ✓ Учеными установлено, что у тех подростков, которые в 12-14-летнем возрасте были ориентированы на общение только в семье и со взрослыми, в последствии возникали проблемы во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.
- ✓ Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоположностью норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых. Подростку крайне важна оценка друзей, и поэтому он ведет себя соответствуя их ожиданиям, но при этом, не желая огорчать взрослых или боясь наказания, обмывает их.
- ✓ С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста — проблема отверженности. Переживания при отверженности могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если подросток оценивает свое положение как благополучное.
- ✓ От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у необщительного подростка все же есть один-два близких друга.

Литература:

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007 . — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг)

Что влияет на успеваемость?

Интерес

Интерес усиливает мотивацию к обучению. Он во многом связан с качеством преподавания. Большое значение имеют подача материала учителем, умение увлекательно и доходчиво объяснить материал.

Роль семьи в развитии интереса также играет немаловажную роль. Потребность и жажда познания заложена в ребенке природой, важно ее развивать и направлять. В этом могут помочь современные информационные технологии, которые обладают колоссальным потенциалом для самостоятельного обучения, и создают дополнительные условия совершенствования предметных знаний и умений.

Однако, если подросток не видит значения получаемых знаний для жизни, у него пропадает интерес к учебе, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успешность

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к пред- мету и стремление развиваться в этом направлении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать обучение.

Притязания на признание среди сверстников

Высокий статус среди сверстников может быть достигнут с помощью хороших знаний: при этом для подростка продолжают иметь значение оценки. Высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае могут возникнуть внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Познавательные интересы

Познавательные интересы подростков сильно различаются. У одних они характеризуются неопределенностью, изменчивостью и ситуативностью. У других проявляются к узкому кругу учебных предметов, у третьих — к большинству из них. При этом учащихся могут интересовать различные стороны предметов: фактологический материал, сущность явлений, использование в практике.

Овладение учебным материалом требует от подростков более высокого уровня учебно-познавательной деятельности, чем в младших классах. Происходит усвоение научных понятий, системы знаков. Развивается теоретическое мышление.

Новые требования учебный материал предъявляет и к процессам восприятия. Подростку необходимо не просто запомнить схему, какое-то изображение, а уметь в них разобраться, что является условием успешного усвоения учебного материала. Развивается способность выделять главное, существенное.

Литература:

Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для стул, вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.

Как распознать тревожное состояние?

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия. В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Тревожность — это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги. Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями. Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на психологическое здоровье подростка.

Физиологические маркеры тревожности:

- усилении сердцебиения;
- учащении дыхания;
- увеличении минутного объема циркуляции крови;
- возрастании общей возбудимости;
- снижении порога чувствительности.

Психологические маркеры тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;

- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Социальные маркеры тревожности:

- беспомощность;
- неуверенность в себе;
- ощущение бессилия перед внешними факторами.

Будьте внимательны к эмоциональному состоянию своих детей! Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией организма.

Литература

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007 . — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг)