

Проблеми підлітків у період адаптації до навчання

В охороні психічного здоров'я дітей та підлітків важлива роль належить адаптації до нових умов середовища. Проте будь-які зміни не минають безслідно. І щоб дитині успішно подолати цей перехідний кризовий етап свого життя, на момент вступу до середньої ланки школи вона має успішно засвоїти всі вимоги молодшої школи. До того ж, слід зважати на специфічні особливості перебігу процесу адаптації дитини до нових умов.

Новоутворення, які допоможуть успішній адаптації до навчання у середній ланці школи:

- **Рефлексія.** Всі психічні процеси сприймання, пам'ять, уява тощо керуються процесом мислення. Колись дитина запам'ятовувала, щоб потім подумати, а тепер мусить подумати, щоб запам'ятати.

- **Довільність, саморегуляція.** Дитина вже свідомо, без зовнішнього тиску має робити не лише те, що хочеться, а й те, що потрібно. Тут особливо стає у пригоді старанність та відповідальність. У кожного учня своя «потужність» реалізації власних інтелектуальних можливостей: дитина з середнім інтелектуальним потенціалом може максимально використовувати свій потенціал і, як наслідок, навчатися на «відмінно», а дитина з великими можливостями, нехтуючи їх, стає посередністю. Свідомо саморегуляція дитини спершу закріплюється у навчальній діяльності, а пізніше переходить на сферу міжособистісних взаємин — моральна саморегуляція поведінки, вирішення конфліктних ситуацій.

Коли людина чує слово «підліток», у неї природно виникає асоціація зі словом «проблема». І не дивно, адже цей період у житті дитини значно відрізняється від інших періодів своєю неординарністю та темпами. Під впливом активного гормонального штурму організму змінюється стан нервової системи.

До уваги батьків поради психолога, які допоможуть зрозуміти проблеми підліткового віку й налагодити стосунки з «проблемними» дітьми підлітками:

1. **Пам'ятайте, що основна діяльність підлітка—не навчання, а спілкування з однолітками.** Стосунки з товаришами — в центрі життя підлітка, вони визначають решту сторін його життєдіяльності. Тепер дитині вже мало знаходитись серед однолітків, для неї важливо займати таку позицію, яку б їй хотілося. Проте на соціальний статус у колективі більше не впливає успішність

навчання та стосунки з учителем, тепер важливим стає те, як дитина налагоджує свої взаємини з однолітками. Поняття «хороший учень» більше не ототожнюється з поняттям «хороший товариш», тобто доросла мораль не збігається з дитячою, адже щоб залишитися хорошим товаришем, хороший учень повинен дати списати. Тому значно зростає ймовірність конфліктів з однолітками та вчителями. Щоб завоювати увагу та повагу однолітків, підлітки вдаються до різноманітних методів — від цілковитого та бездумного наслідування своїх «кумирів-лідерів» до порушення дисципліни та різноманітних асоціальних виявів (шкідливі звички, бродяжництво тощо). Акцентуйте увагу дитини на тому, що важливо розвивати свої найкращі здібності, реалізовувати інтереси та захоплення, заохочуйте появу хобі. Не вимагайте однакової успішності з усіх предметів, адже кожній дитині притаманні свої особисті нахили та здібності.

2. Мотиваційна криза. У вашої дитини-підлітка спостерігається так званий «мотиваційний вакуум», коли ближня зовнішня мотивація уміння (оцінка, похвала, примус) уже не влаштовує дитину, а дальня внутрішня (жадоба пізнання, успішна соціалізація у перспективі) ще не виникла, не сформувалась. Проте, якщо ще у молодшому шкільному віці у дитини над зовнішнім мотивом переважав пізнавальний, то для неї просто змінюється характер процесу навчання: тепер воно не обмежується старанним виконанням завдань учителя, а набуває форм самостійної пошукової діяльності. Заохочуйте будь-які вияви самостійності дитини, сформууйте у сім'ї культ знань, а не культ оцінки, демонструйте особистий приклад отримання емоційної насолоди від процесу пізнання. Проте не забувайте, що у цей період у нервових центрах процеси збудження переважають над гальмуванням. Спершу з'являється зайва метушливість, а потім настає сонливість, або ж, навпаки, сильна збудливість. При цьому обсяг виконаної роботи збільшується, а якість зменшується — зростає відсоток помилкових дій. Тому не виснажуйте своїх дітей додатковими заняттями. Важливо пам'ятати, що молодші підлітки потребують, насамперед, зручного режиму роботи, активного відпочинку на свіжому повітрі, що забезпечить запобігання емоційно-психічним перевантаженням.

3. Емансипація (звільнення від опіки дорослих, прагнення незалежності, самостійності, відчуття дорослості, негативізм) — це теж не проблема. Людина у цьому віці вже не зовсім дитина, але ще недоросла. Вона прагне переосмислити свій погляд на навколишній світ. Тобто дитина перестає «на віру» сприймати все те, що вона у готовому вигляді приймає від дорослих, а прагне виробити власні

погляди, власну думку, яка часто протирічить думці дорослих. Визнайте право дитини на власну думку, на самостійність вибору і на помилку. Радьтеся з нею у вирішенні сімейних справ, просіть її допомоги, не цурайтесь вибачень перед дитиною, коли це дійсно потрібно.

4. Криза самооцінки. Мислення молодшого підлітка набуває критичності, дитина піддає сумніву все, що каже дорослий. Вам, мабуть, це теж не подобається? Але знайте, що і вашій дитині зараз нелегко. Адже вона починає перебільшувати свої вади, причини непорозумінь з оточенням знаходить лише в собі. Самооцінка різко знижується. Тому так важливо частіше хвалити підлітків, підшукуючи конкретні контраргументи їхнім переконанням. Дитина у цьому віці потребує загальної позитивної оцінки своєї особистості незалежно від конкретних результатів. Потрібно робити акценти на сильних сторонах особистості підлітка, на її позитивних рисах.

5. І найголовніша порада: любіть дитину з усіма її недоліками та вадами, не бійтеся визнати і свою недосконалість. А ще — навчіть її просто бути щасливою, демонструючи своє життєве кредо: «Хочеш бути щасливим то будь ним!»

Підліткову психіку іноді називають періодом «*гормональної глупоти*». Пошук і становлення свого «Я» — це вивільнення від впливу дорослих і спілкування з однолітками. У родинях, де панує повага, де кожен має право голосу, знає свої права та обов'язки, реакції емансипації проходять м'якше й породжують менше конфліктів.

Підлітковий негативізм виникає внаслідок того, що дитина бореться:

- за те, щоб перестати бути дитиною;
- за фізичну і психічну недоторканість;
- за самоствердження серед однолітків;
- проти зауважень, обговорень, особливо іронічних, щодо її фізичної дорослості.