

# СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК – КТО ОН?



## Что необходимо знать родителям про общение подростков?



Общение со сверстниками в подростковом возрасте 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, обманывает их.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста - проблема отверженности. Переживая при отверженности, могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными, 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.

## Что влияет на успеваемость?

### ИНТЕРЕС

Интерес усиливает мотивацию к обучению. Он во многом связан с качеством преподавания. Большое значение имеют подача материала преподавателем, 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 предмету 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 продолжает 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 у узкому кругу учебных предметов, у третьих – к большинству из них. При этом учащихся могут интересовать различные стороны предметов: фактологический материал, сущность явлений, использование на практике.

Овладение учебным материалом требует от подростков более высокого уровня учебно – познавательной деятельности. Развивается теоретическое мышление.

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

### **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:**

- усиление 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 решение 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.