

Психологическая помощь подросткам в обучении

Подростковый возраст - это кризисный период развития. Наверняка вы все знаете об особенностях переходного возраста - много слышали об этом в телевизионных передачах, читали в сети Интернет. Сами вы тоже были в своё время подростками. Помните, какое это было непростое и интересное время? Вспомните, какими вы были, что с вами происходило в этом возрасте?

В этом возрасте в организме ребёнка начинаются существенные физиологические и психологические изменения. Повышается возбудимость нервной системы вследствие гормональной перестройки организма. По этой же причине у ребёнка снижается память, интеллектуальные способности. Конечно, ребёнку становится трудно учиться. Тем более что на первый план теперь выходит общение со сверстниками (для подростков это ведущий вид деятельности). Возникает первая влюблённость.

Часто ко всему перечисленному присоединяются конфликты с родителями. Ведь подросток пытается отделиться от родителей, стремится к самостоятельности и не всегда адекватными способами - начинает грубить, противоречить, часто родители слышат слово «отстань». Как на это всё реагировать родителям?

На грубость, выплеск негативных эмоций ребёнка можно ответить: «Мне очень неприятно слышать такие слова», «Меня обижает такое отношение», «Я расстроена/ раздражена/ рассержена и т.д. этой ситуацией». Таким образом вы дадите ребёнку понять Ваши чувства, эмоции, не обидев его при этом. Говоря о своих негативных эмоциях, не используйте местоимение «Ты», это воспринимается как «нападение» и ребёнок будет защищаться ответной агрессией. Иногда можно проигнорировать нежелательное поведение ребёнка. Ведь часто ребёнок просто не может собой управлять! Он не хочет так поступать с вами, это получается само собой. Позже он почувствует вину за своё поведение. Чем больше Вы верите в положительную природу своего ребёнка, тем сильнее она будет проявляться. Нужно только набраться терпения.

Подросток часто своим дерзким поведением проверяет границы дозволенного. Здесь важно найти золотую середину между тем, в чём следует дать больше свободы и тем, где заканчиваются те рамки, за которые не следует переходить.

Подросток стремится утвердить своё я! Найти себя (стремление к самопознанию), заявить о себе, ждёт признания окружающих. Пока он не найдёт адекватные для этого способы, он будет бунтовать, самоутверждаться за счёт других, вести себя вызывающе и т.д.

Чем мы можем ему здесь помочь? Нужно дать ребёнку больше самостоятельности, позволить те способы самовыражения, которые ему нужны (в рамках разумного) - в одежде, музыке, творчестве и т.д. Предложите альтернативу опасным занятиям - спорт, организованные походы, спортивные лагеря, другие секции. Найдите занятие по интересам и такие способы самовыражения, которые не причинят вреда никому. В этом возрасте интересы ребёнка часто меняются, и он может менять кружки и секции, не увлекаясь надолго чем-то одним. Это нормально, как раз сейчас самое время для того что бы искать себя.

Учёба нередко, при всём этом, отодвигается на второй план или вообще на последнее место. Нелегко приходится самим ребятам, родителям и учителям. Дети нуждаются в помощи со стороны взрослых, и в первую очередь в психологической поддержке.

Очень хорошо, если у ребёнка есть близкие друзья, которые могут поддержать в трудные периоды, поддерживают во всём друг друга. Если такого друга у ребёнка нет, которому можно доверить все свои тайны и переживания, то он может обратиться к школьному психологу или позвонить по телефону доверия. Телефон доверия для детей, подростков и молодежи +7 (3812) 26-42-41

И конечно, ребёнку просто необходима поддержка родителей. Подросток испытывает, тщательно скрываемую от взрослых, но очень сильную потребность в одобрении и поддержке. Он хочет выглядеть взрослым и независимым. Но в каждом живёт маленький ребёнок, который нуждается в том, чтобы его принимали, любили, заботились и жалели. Как мы можем оказать психологическую поддержку ребёнку? Ваша поддержка будет проявляться в словах одобрения и любви, похвале и поощрении, в готовности выслушать. Вселяйте в ребёнка уверенность: «У тебя получится, я знаю!», позволяйте выражать эмоции, признавайте право ребёнка испытывать любые эмоции.

Психологическая поддержка в обучении.

1. Позаботьтесь о здоровье.

Следите за соблюдением режима дня, питанием, помогите ребёнку организовать свою работу и выделить время для отдыха.

Как это сделать? Против строгих требований подросток будет протестовать, поэтому действовать нужно мягко и осторожно. Во-первых, покажите собственный пример организованности - и соблюдайте режим дня и правильно питайтесь. Предложите ребёнку самому распределить время для труда и отдыха, включите в план дня совместные развлечения (для ребёнка это будет поощрением за труд). При этом нужно учитывать биоритмы ребёнка - сова он или жаворонок.

2. По больше общайтесь.

Умейте слушать ребёнка. Не спешите давать советы. Покажите пример открытости – расскажите о том, как прошёл Ваш день. Расскажите и о своих проблемах, но только – говорите на языке ребёнка, не нагружайте его этими проблемами как взрослого. Да, с подростком родителям нужно стать друзьями, но нельзя возложить те же функции на ребёнка что и на взрослого друга. Больше рассказывайте ребёнку истории из своего детства, делитесь воспоминаниями. Так вы станете ближе.

3. В причинах неудач разбирайтесь вместе.

Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Например, ребёнок получил двойку. В первую очередь нужно позволить ему выплеснуть эмоции, выслушайте его. Не припоминайте ему: «А я тебе говорила! Не учил и вот, пожалуйста!...» Лучше подумайте вместе, что делать теперь? Пусть он сам предложит варианты решения проблемы. Поощряйте его рассуждать и самому искать способы исправить ситуацию, какой бы она ни была – конфликт, драка, плохие оценки.

4. Выражайте ребёнку свою любовь.

Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).

Известный психолог Верджиния Сатир говорит о том, что ребёнку нужно не менее 8 объятий в день просто для нормального самочувствия. Не бойтесь избаловать ребёнка объятиями, это невозможно (избаловать можно тем, что разрешать ему всё, покупать ему всё, что он хочет, слишком многое позволять). Тактильный контакт поможет установить хорошие взаимоотношения и тогда все вопросы и проблемы будут решаться легче.

5. Расширяйте права и обязанности подростка. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.

Напишите список дел, которые можно было бы поручить ребёнку и то, что можно разрешить. Пишите как можно больше. Из этого списка выберите несколько наиболее приемлемых вариантов.

6. Откажитесь от вредных привычек.

Профилактика вредных привычек заключается, прежде всего в том, чтобы самим отказаться от них. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки. Ребёнок воспринимает не столько то, что мы говорим, сколько то, что он наблюдает.

7. Поощряйте физические нагрузки.

Физические нагрузки, благодаря выработке особых веществ в организме, способствуют повышению тонуса, настроения, это борьба с депрессиями, и

другими неприятными проявлениями. Организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию. Занятия в секциях или кружках – это увлечения ребёнка, а когда он увлечён чем-то, не останется места для «всяких глупостей». Так же это повышает самооценку.

Если вы не можете сами разобраться в том, что происходит с ребёнком, в ваших отношениях, то обязательно обращайтесь за помощью к специалистам.

Быковская Н.Ю., заведующий УМЦ по работе с родителями БОУ ДПО "ИРООО"