

### *Криза підліткового віку*

Підлітковий вік часто називають “критичним”. У психології критичними називають такі періоди розвитку, коли організм має підвищену сензитивність (чутливість) до якихось певних зовнішніх і внутрішніх впливів, дії яких саме в цей (і ні який інший) період розвитку мають особливо важливі, безповоротні наслідки. Такі періоди часто супроводяться психологічною напруженістю, перебудовою. У психології вони мають назву “вікових криз”. Це складні стани, які характеризуються більш-менш вираженою конфліктністю. Вони є істотними, статистично нормальними, тривають не довго за часом (до року). Їх називають нормативними життєвими кризами, на відміну від “ненормативних” – таких, як невротичні які мають в основі випадкові, особливі обставини (наприклад смерть батьків).

Нормативна криза підліткового віку відрізняється від інших криз (1,3 і 7 років) більшою тривалістю за часом і силою. Їх проявами є бурхливі негативні реакції з приводу будь-яких дій дорослих. Якщо такий стан триває надто довго і бурхливо, це може вказати шкільному психологу на наявність “ненормативної” кризи у підлітків. Якщо дорослі чуйно ставляться до підлітків, знають, розуміють і враховують їхні вікові особливості, то можливий так званий безкризовий розвиток дитини, тобто криза проходитиме у згладженій, не агресивній формі. Підлітковий вік у своїх проявах не однорідний і має певні етапи. Так, деякі психологи (наприклад, Шерлота Блер) вбачають у підлітковому віці дві фази – негативну і позитивну. Вік негативної фази у дівчаток припадає приблизно на 11-13 років, а у хлопчиків – на 14-16.

Негативна фаза характеризується почуттям тривоги, занепокоєності, роздратованістю, диспропорцією у психічному та фізичному розвитку, агресивністю і т.д. Це період внутрішнього метушіння, суперечливих почуттів, абстрактного бунту, меланхолії та зниженої працездатності. Позитивна фаза настає поступово. Її прояв можна побачити у почутті єдності з природою, в умінні по-новому сприймати мистецтво. З’являється новий світ цінностей, по-треба в інтимно-особистісному спілкуванні, коханні, мріях.

У психології існує розподіл на молодший і старший підлітковий вік. Вони мають певні розбіжності. Так для молодшого підлітка новоутворенням є здатність до ідентифікації, для старшого – почуття самостійності і перше кохання. У підлітковому віці відбувається бурхлива взаємодія, взаємопроникнення зовнішнього середовища і внутрішнього світу дитини. У процесі цієї взаємодії йде розвиток самосвідомості підлітка. У зв'язку з цим для нього стає можливим більш глибоке і широке розуміння інших людей. Соціальний розвиток, що приводить до утворення особистості, набуває у самосвідомості опору для свого подальшого розвитку.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕДУЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У школярів 5-го класу істотно змінюється зміст діяльності – ведучою стає суспільно корисна діяльність. На новому рівні протікають психічні процеси. Якісні новоутворення характеризуються інтенсивністю проявів відбувається якісне зрушення в розвитку самосвідомості, у результаті чого в підлітка формується уявлення про себе як про дорослу людину. Прагнення до дорослості і самостійності, критичне ставлення відношення до навколишніх, уміння підкорятися нормам колективного життя визначають всі інші особливості – поведінки, спрямованість активності. Підлітковий вік характеризується значними змінами в будові тіла, у протіканні фізіологічних процесів, статевим розвитком. Зміни що відбуваються в цьому віці, мають пряме відношення до рухової діяльності підлітка.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ**

Неодмінною умовою правильного виконання справи в процесі його засвоєння є усвідомленість, розуміння виконуваних дій. Під усвідомленістю дій варто розуміти диференційованість відчуттів, правильність сприйняття, чіткість уявлень, здатність аналізувати. У зв'язку з цим необхідно враховувати наступні особливості пізнавальних процесів підлітків. При сприйманні предмета в підлітків велику роль грає перше враження. Разом з тим підліток здатний до тонкого аналізу сприйраних об'єктів. Сприйняття його більш змістовне, послідовне,

планомірне, що дає можливість формувати спостереження як цілеспрямоване організоване сприйняття.

Мислення в підлітка (особливо в 11 – 12 років), значною мірою носить конкретно-образний характер. При засвоєнні знань підліток прагне опертися на наочний матеріал. Тому величезне значення має застосування при аналізі дій чітко намальованих плакатів, піктограм із найважливішими елементами вправ. У той же час мислення в підлітковому віці стає більш логічним, системним, доказовим і обґрунтованим, розвивається здатність самостійно аналізувати, порівнювати, узагальнювати.

У цьому віці яскраво виявляється бажання проникнути в сутність явища, зрозуміти його причину, установити зв'язки між окремими предметами і явищами. Основний засіб формування чітких уявлень підлітків – вимога правильно словесно описати виконувану вправу. Зв'язок рухового центру з другою сигнальною системою є основою цілеспрямованого, усвідомленого виконання дії.

Важливою психологічною умовою правильного засвоєння і виконання вправ є організація уваги. Увага підлітка стає усе більш довільною. Займаючись цікавою і важливою справою, підліток може зберігати тривалий час стійкість і високу інтенсивність уваги. У нього виробляється вміння швидко концентрувати і чітко розподіляти свою увагу. У той же час спостереження показують, що в підлітків увага значна погіршується в порівнянні з молодшими школярами. Це пояснюється багатьма причинами. По-перше, змінюються умови життя й навчання підлітків. Світ вражень і переживань у них значно розширюється. Серйозніше стають пропоновані до них вимоги, багатобічне – обов'язку. У результаті увага часом не може справитися з великою кількістю вражень і переживань, зосередитися на чому-небудь одному. По-друге, нерідко причиною поганої уваги може стати невірноваженість процесів збудження і гальмування, особливо при тривалій одноманітній роботі, що зв'язано з процесом статевого дозрівання. Нарешті, неуважність підлітка може бути результатом поганого виховання уваги в молодшому віці. Тому вирішальне значення у вихованні і розвитку уваги підлітка

має правильна організація його роботи: у нього не повинно бути ні часу, ні бажання, ні можливості відволікатися.

### **ЕМОЦІЙНА СФЕРА ПІДЛІТКІВ**

У підлітковому віці емоційні переживання якісно змінюються, тому що змінюються і самі відносини підлітка з навколишнім світом. Більш складними стають відносини з дорослими, з однолітками, особливо з однолітками іншої статі. По-новому підлітки починають відноситися до навчальної діяльності і самим собі. Усе це є джерелом різноманітних, складних, нерідко суперечливих переживань. Разом з тим, незважаючи на загальний більш високий рівень розвитку емоційної сфери в цей період, прояви емоцій недостатньо стійкі. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, перевагою збудження над гальмуванням, швидкою зміною настрою, схильністю до афектів – жагучому, різкому і бурхливому вираженню пережитих почуттів.

Отже коротка характеристика підліткового віку має такий вигляд:

**1.** Підлітковим ми називаємо вік з 10 до 15 років з нормативною кризою в 13 років (яка може зміщуватися за часом). Він характеризується спадом успішності, зниженням працездатності, дисгармонійністю у внутрішній будові особистості, відмирання насамперед усталеної системи інтересів, негативним, протестуючим характером поведінки.

**2.** Однією з головних тенденцій підліткового віку є переорієнтація спілкування з дорослих на однолітків.

**3.** Провідною діяльністю для даного періоду є інтимно-особистісне спілкування, яке будується на основі морально-етичних норм.

**4.** Характерним новоутворенням є “почуття дорослості”, розвиток самосвідомості і самооцінки, інтересу до себе, як до особистості, критичне ставлення до оточуючих, уміння підкоряти свої інтереси нормам колективного життя, здатність до ідентифікації.

**5.** Діяльність (навчальна, організаційна, трудова, пізнавальна тощо) спрямована на систему відносин в різних ситуаціях.

Педагог має орієнтуватися на:

– Фізіологічні особливості дитини, початок пубертатного періоду, розвиток когнітивної сфери учнів уяви, процеси запам'ятовування, які протікають гірше на фоні психофізіологічного розгальмування для адекватного відображення зовнішньої реальності й саморегуляції емоційного стану, й поведінки.

– Розуміння і осмислення змісту педагогами, класними керівниками ідеї адаптаційного періоду.

— Індивідуальний підхід до учня, його можливостей, щоб не послабити нервову систему, не знизити самооцінку і мотивацію до засвоєння знань.

– Розвиток і реалізація здібностей учнів.

– Формування цінностей та ідеалів.

– Створення програми адаптаційного періоду

– Проведення батьківських зборів для виявлення очікування батьків в зв'язку з навчанням їхньої дитини в школі, ознайомлення з матеріалами адаптаційного періоду.

– Створення МППК для аналізу результатів адаптаційного періоду, створення певних рекомендацій, завдань для кожного конкретного класу. Перераховані умови сприяють урахуванню саморегуляції, прийнятті адекватних рішень. Для створення цих умов повинні бути задіяні усі шкільні служби, зокрема психологічна.

### ***Завдання адаптаційного періоду:***

Необхідно допомогти дітям познайомитись один з одним з вчителями, з новою навчальною ситуацією, з умовами шкільного життя. Г. А. Цукерман називає цей період своєрідною ініціацією в новий віковий сенс, в нову систему відносин з дорослими, однолітками, самим собою. Звідси і завдання – “вирощування” власних правил взаємодії на основі реального досвіду співпраці.

#### Для цього необхідно:

- Створити атмосферу довіри, добрих відносин, комфортності, взаємної підтримки
- Діагностувати причини дезадаптаційного періоду
- Виявити ресурси розвитку самої дитини, а також можливості сім'ї і школи

–Звернути увагу до “різноголосиці” вимог

–Введення самоконтролю і самоорганізації

–Підбір корекційно розвиваючої програми, враховуючи як причини дезадаптації, так і виявлення ресурсів з ціллю дорозвитку необхідних структур дитини в штучно створених умовах і перенесення сформованих навичок в соціальну ситуацію розвитку дитини.

Відомо, що саме зараз збільшується кількість дітей, що відчувають труднощі адаптації до навчання в школі, до шкільного життя, що призводить до стійких затруднень дітей у на-вчанні, поганої дисципліни, відмови йти в школу. Першим чином для ефективності адаптаційного періоду необхідно поставити перед собою такі завдання і реалізувати їх.

Щоб уникнути проблеми адаптаційного періоду дитини п'ятикласника в першу чергу необхідним завданням є співпраця вчителів з батьками. На даному етапі необхідним є усвідомлення того, що діти переходять від молодшого шкільного віку з початкової школи, де було все налагоджене і знайоме, у більш доросле, дещо самостійніше шкільне життя. Хвилювання дітей зрозуміле, воно обумовлене незнанням нового, невідомого, співпрацею великої кількості вчителів. Щоб уникнути зайвого хвилювання, допомогти дитині “увійти” в підлітковий період без особливих стресів, необхідно насамперед ознайомитися, вивчити психологофізіологічні особливості дитини-підлітка, його новоутворення провідний вид діяльності. Мати на увазі, щобудь-які перехідні періоди в дітей висувають специфічні про-блеми, що потребують особливої уваги. Умови навчання в середній школі висувають більш високі вимоги до інтелектуального і особистісного розвитку, до навчальних знань. Однак рівень дітей у цьому віці не однаковий: в одних він відповідає умовам успішного навчання, розвитку, а в інших ледь досягає припустимої межі. Відбуваються зміни у психіці дитини, перебудовуються сформовані раніше життєві onmrr, шкільне навчання сприяє розвитку теоретичного мислення. Завдяки розвитку нового рівня мислення відбувається перебудова всіх інших психічних процесів, тобто “пам’ять стає мислячою, а сприйняття думаючим”. Отже знання психолого-фізіологічних особливостей

дитини цього періоду допоможе батькам вчителям плавно провести дитину крізь адаптаційний період. Усунення причин, що спричиняють затруднення розвитку дитини, можливо тільки з допомогою значимих дорослих. Перераховані умови сприяють урахуванню учнями вимог педагогів, саморегуляції, прийнятті адекватних рішень. Для створення цих умов повинні бути задіяні усі шкільні служби, зокрема психологічна. При цьому проблеми дитини розглядаються як необхідні перешкоди в процесі його особистого росту і розвитку, пов'язанні з формуванням новоутворень як цілі розглядаючого вікового періоду, в той час, коли актуальний кризовий стан виступає в якості симптому неможливості подальшого розвитку.

Подолання перешкод, тобто вихід з критичного стану пов'язаний з виявленням індивідуальної для кожної дитини зони її найближчого розвитку, а також з організацією штучного середовища і спеціальної діяльності, що сприятиме деформуванню функцій попередніх вікових періодів при вирішенню задач даного періоду.

При цьому головними умовами при організації корекційно-розвиваючої діяльності є зміни самооцінки дитини, формування мотивації розвитку. Це пов'язано із створенням адекватної моделі потреб майбутнього і прийняттям дитини в якості моделі особистого розвитку.

Важливою умовою благополучного розвитку дитини є співвідношення сформованості емоційного і когнітивного компоненту, що проявляється в характері його діяльності. Депресивні стани в основному характеризуються відсутністю ресурсів розвитку, тобто негативністю дитини до когнітивного особистісного зросту. Вихід із депресивного стану повинен бути пов'язаний з поступовим розвитком у дитини такого ресурсу, що також є психотерапевтичною задачею. Стан тривоги супроводжується будь-якою стресовою ситуацією. Вона може бути зменшена шляхом введення дитини в ситуацію успіху в спеціально створеному середовищі.

Однак якщо тривожність обумовлена підвищеною чутливістю, як типологічною рисою особистості то вона не може бути зменшена нижче визначеного рівня.

У випадку несформованості когнітивних процесів і навичок навчальної діяльності використовуються методи когнітивного тренінгу, які вчитель може використовувати на уроці.

Так як для молодшого підліткового віку характерним є потреба в самореалізації і самовираженні, то ряд завдань мають бути у формі творчих пошуків. Найголовніше, що діти були організовані таким чином, щоб кожна дитина внесла в загальне представлення своє індивідуальне бачення. Після чого в класі необхідно розподілити всі необхідні доручення.

Адаптаційний період в школі передбачений для створення позитивної благополучної атмосфери, прийняття дітьми і вчителем один-одного і пошук оптимальної для кожного по-зиції нової ситуації. Адаптаційний період в школі полягає в тому, щоб створити неминучий процес адаптації більш інтенсивнішим. Ефективність якого значною мірою визначає успішність навчальної діяльності, збереження фізичного і психічного здоров'я дитини.