

## **ВАШ ПОДРОСТОК: ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО**

Порой любой человек может испытывать беспокойство. Это естественная и важная эмоция, сигнализирующая, о приближении опасности. Однако, иногда беспокойство становится таким сильным, что мешает повседневной жизни.

Подростковый возраст отличается особой уязвимостью в психологическом плане. Для некоторых подростков тревога становится постоянным спутником, мешая учебе и внешкольной деятельности. Участие в социальной жизни, попытки завести друзей и поддерживать с ними отношения, а также иметь нормальные отношения внутри семьи - довольно трудная задача. Иногда, тревога ограничивается обобщенным чувством беспокойства. В сложных случаях тревога перерастает в фобии и панику.

### **КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?**

Тревожные расстройства у подростков выглядят по-разному. Чтобы заподозрить подобное нарушение, симптомы должны держаться более десяти дней. К ним относят:

- Опасения (чрезмерные страхи и озабоченность, трудности сосредоточения, волнение);
- Моторное напряжение (головные боли, мышечное напряжение или судороги, невозможность расслабиться);
- Вегетативную гиперактивность (потливость, головные боли, боли в желудке, дрожь в руках и др.)
- Даже при отсутствии реальной угрозы некоторые подростки описывают чувства постоянной нервозности и беспокойства. Они могут жаловаться на слабость, ощущение ужаса, предчувствие чего-то страшного и трагического.

Внешне они могут казаться либо чрезмерно сдержанными, либо чрезмерно эмоциональными.

Тревога в подростковом возрасте может активироваться:

1. Физическими и гормональными изменениями, происходящими в теле;
2. Стремлением получить социальное признание;
3. Конфликтами в отношении с родителями и педагогами за свою независимость.

Тревога проявляется в:

1. Излишней застенчивости;
2. Избегании обычной деятельности;
3. Отказе от нового опыта;
4. Протестах;
5. Опровержении своих страхов и тревог в виде рискованного поведения.

Если мы имеем дело с внезапными, неконтролируемыми и беспричинными приступами страха, которые сопровождаются паникой, то можно говорить о **ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ**.

**ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО** встречается чаще у девочек, чем у мальчиков. У подростков такое нарушение может возникать в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет.

### **ПРИЧИНЫ:**

1. Генетика. Большинство исследователей считают, что предрасположенность к робости и нервозности является врожденной. Если один из родителей тревожен, больше шансов, что их ребенок также будет тревожным;
2. Гиперопека родителей, которая проявляется в постоянном контроле за личным временем ребенка, учебой и здоровьем. Беспокойная реакция родителей передается ребенку, что усугубляет его естественную чувствительность;
3. Семья, где у родителей присутствует та или иная форма химической зависимости (алкоголизм, наркомания);
4. Недостаточный эмоциональный контакт с родителями;

5. Конфликты в семье;
6. Высокая конкуренция в школе и социальном окружении;
7. Переутомления, соматические заболевания.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ**

Тревожный подросток менее успешен в школе, спорте и социальных взаимодействиях. Беспокойство может помешать ему достичь своего потенциала.

У некоторых подростков с повышенной тревожностью могут возникать нарушения пищевого поведения, склонности к самодеструкции и суицидальные мысли. Эти ситуации требуют немедленного внимания и лечения.

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Если ваш подросток хочет поговорить о своих страхах и тревогах, слушайте внимательно и с уважением. Помогите ему понять, что повышенное беспокойство по поводу изменений в теле, принятия сверстниками и общая неопределенность - все это естественно для подросткового возраста;

Помогите ему исследовать причины тревоги;

Напомните ребенку о сходных ситуациях, с которыми вы вместе успешно справились;

Поддерживайте его в решимости действовать, контролируя тревогу. Помните, что подростку не всегда комфортно говорить о своих чувствах;

Если страх начинает захватывать жизнь вашего ребенка и ограничивать его деятельность, или если беспокойство длится более шести месяцев, обратитесь к специалисту. Специалист сможет оценить необходимость проведения терапии, в некоторых случаях назначит лекарства.

## Фрустрация у ребенка – что делать родителям

Давайте сначала обозначим, что такое фрустрация, а потом перейдем к плюсам и минусам этого состояния у детей.

**Фрустрация** – это психическое состояние, которое возникает при невозможности удовлетворения своих желаний. Иными словами эмоциональное переживание неудачи, неудовлетворенности.

Чаще всего детей заставляет фрустрироваться следующее:

\* родительский запрет на определенные действия: «Выключай мультфильмы»;

\* препятствие, появляющееся на пути к заветной цели: «Не будешь играть в планшет, пока не сделаешь уроки»;

\* отказ в реализации желания: «Мы не можем купить тебе эту машинку».

\* «несправедливое» отношение со стороны взрослого/сверстника и т. п.

Предлагаю обсудить две крайности (да-да именно крайности):

1. Есть семьи, где родители ограждают детей от этого состояния (я сейчас не говорю про совсем маленьких детей, а про 4+);

2. А есть и другие, которые «воспитывают» крепких детей и позволяют им длительно и (что немаловажно) часто пребывать в этом состоянии.

Почему в первом случае я обозначила возраст 4+? Все потому что кризис трех лет уже позади, ребенок не чувствует себя в таком сильном симбиозе с мамой, и он уже может выдержать некоторое количество фрустрации. А до трех лет, все же я рекомендую:

- удовлетворять потребности ребенка (чувство голода, сон, чистота и т. д.) ,
- стараться угадывать, что он в данный момент хочет и озвучивать ему это (тем самым с раннего возраста обучать детей вербализировать свои чувства),
- предлагать альтернативу,
- проговаривать чувства ребенка и сопереживать,
- переключать внимание,
- создавать положительную эмоцию (вспомнить о том, что у ребенка уже есть, обнять его и т. д.)

В 4 года и старше ребенок уже готов столкнуться с отказом, запретом или невозможностью осуществления чего-либо. Под готовностью понимается то, что он может выдержать некоторую дозу фрустрации и не травмироваться. То есть в данном возрасте уже не стоит переключать внимание ребенка или сразу же удовлетворять желание (если это не необходимость), а давать возможность ребенку прожить этот опыт безопасно. То есть быть рядом, проговаривать чувства, может даже предлагать варианты решения «проблемы» и самое главное разрешать ребенку испытывать все эти эмоции (ведь любая эмоция это естественно и нормально).

Вырастая ребенок так или иначе столкнется в жизни и с разочарованием, и с неудачей, в общем, со всем тем, от чего его так тщательно оберегали в детстве. Он попросту не будет знать, как справиться с такими сильными эмоциями как гнев, разочарование, злость, отчаяние, бессилие и т. д.

И это может закончиться:

- либо избеганием проблем,
- либо уходом в зависимость (алкоголь, сигареты, еда и т. д.),
- либо депрессией,
- либо психосоматическим заболеванием (избежать не значит решить).

Поэтому так важен опыт фрустрации для детей старшего дошкольного возраста и старше. Но при этом важно помнить, что дети пока еще не способны выдержать тех эмоций, которые могут выдержать взрослые, поэтому в момент фрустрации и переживания любой сильной и не самой приятной эмоции, рекомендую их поддерживать:

- Да, я понимаю, что тебе грустно и ты расстроилась из-за того, что мне нужно уйти. Тебе сложно со мной расставаться и это нормально. Ты останешься не одна, с тобой будет папа, вы будете смотреть мультфильмы, играть, а после того, как ты поспишь, я уже приду домой.
- Тебе очень обидно, что ребята на площадке не берут тебя играть и называют маленьким. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь. Давай поиграем с тобой вместе или можешь подойти к ним еще раз и предложить более интересную игру.
- Ты злишься/тебе обидно, что учительница по литературе поставила тебе такую оценку.

Покажите ребенку, что вы рядом и не бросаете его, но при этом не рветесь решать его «проблему», а позволяете самостоятельно получить этот опыт преодоления трудностей. Посоветовать, порекомендовать, но не сделать за ребенка (не пойти разбираться со старшими ребятами, почему это они вашего сыночка в игру не берут).

Вы можете поделиться тем, как в его возрасте справлялись с неудачами или же просто напрямую дать совет, как можно поступить в этой ситуации (а лучше несколько вариантов, чтобы ребенок выбрал сам более подходящий для себя).

И здесь мы с вами перейдем ко второму типу родителей, о которых я писала выше. Родителей, у детей которых слишком много фрустрации в жизни.

Чем чреват данный метод взаимодействия с ребенком и, иными словами, почему не стоит ребенку без причины отказывать, игнорировать чувства («Ой, ерунда, что это ты из-за этого расстраиваться вздумал», «Ну, подумаешь игрушка сломалась, переживешь» и т. д.), не удовлетворять потребности (в раннем возрасте особенно) и оставлять наедине с эмоциями и переживаниями?

Длительная фрустрация в жизни ребенка развивает агрессию, неумение управлять собой, недовольство и обиду на всех и всё. В общем, ни к чему хорошему игнорирование чувств ребенка, непоследовательность в действиях (в воспитании), отсутствие границ (объяснение почему нельзя и т. д.), авторитарность не приведет. Я все это перечислила, потому что чаще всего именно в таких детско-родительских отношениях много фрустрации и непонимания друг друга (отсутствие эмоционального контакта).

□ Важно найти эту середину, между тем, где мы не гиперопекаем детей и ограждаем от любого вида стресса и переживаний, при этом еще и слез их боимся, и тем, где пускаем все на самотек, игнорируем и недооцениваем реальность чувств и переживаний ребенка.

**?** Как это сделать? Просто следовать рекомендациям выше.

## Трудности в воспитании ребенка (для родителей учащихся 2-5-х классов)

У детей есть несколько важных потребностей, неадекватное удовлетворение которых приводит к фрустрации – психологическому состоянию, возникающему в ситуации разочарования в результате невозможности удовлетворить какую-либо значительную для человека потребность.

Это потребность:

- в эмоциональных контактах с людьми;
- в ощущении общности и принадлежности к группе (коллективу);
- в успешной учебе;
- в признании окружающими личности ребенка и его успехов;
- в активном, самостоятельном отношении в окружающему миру.

Если ребенок стремится к удовлетворению этих потребностей, а у него не получается в силу разных причин, то шаг за шагом у него вырабатываются свойства личности: вялость, безразличие, безынициативность у одних; агрессивность, завистливость, озлобленность у других.

Их можно дополнить следующими чертами:

- разочарованность и пессимизм, ябедничество, лживость с целью причинения неприятностей другим;
- мелкое критиканство и придирчивость;
- злорадство при неудачах других;
- стремление уклониться от источника фрустрации путем, например, прогулов;
- нелюдимость, чрезмерная чувствительность и раздражительность; возвращение к забавам, которые уже перерос, предпочтение ровесникам ребят младшего возраста и т.д.

Но эти свойства лишь следствие фрустрации, а источник?

Родители всегда желают получить готовый рецепт надежного средства, при помощи которого можно было бы исправить неудовлетворительное поведение ребенка.

Воспитывает среда, но наиболее интенсивное и постоянное воспитательное воздействие, по крайней мере до 16 лет, дети испытывают в родительском доме.

Ребенок растет в семье, он видит, как ведут себя отец и мать, их отношении друг к другу, к соседям, к событиям, как они проводят свободное время. Находясь в семье, каждая из которых имеет свой собственный стиль жизни, он часто перенимает как сами собой разумеющиеся или наиболее желанные взгляды, интересы, образ жизни родителей.

Родители должны знать закономерности развития ребенка, что позволит понять, почему он ведет себя именно так, а не иначе.

Обычно мы говорим о «трудном» ребенке: насколько он удобен для нас в процессе воспитания.

Приучать к самостоятельному мышлению и действию!

При нарушении норм поведения наши меры: апелляция к его благоразумию, наказание или угроза наказанием.

Меры, безусловно, правильные, но, несмотря на это, они не приносят ожидаемых результатов. Они обеспечивают только частичный успех.

Необходимо знать причины дурного поведения!

Человеческая личность складывается из двух составляющих - окружающей среды и наследственности. Но не только.

Психические черты человека складываются, главным образом, в процессе деятельности, во взаимодействии человека с окружающим миром. Например, то, как складываются у ребенка дела в школе, во многом зависит от навыков, привычек и взглядов, которые он приносит из дошкольного периода своей жизни. Так, если он научился серьезно относиться к выполнению своих обязанностей и сдерживать свои желания, он будет легче выдерживать занятия в школе и больше получать на уроках от учителя, чем ребенок, не обладающий такими качествами.

Черты и свойства психики складываются в процессе деятельности и служат образцами (моделями) для дальнейшего поведения.

Дети вообще делали бы многое значительно лучше, если бы знали как: правильно учиться, общаться со сверстниками, со взрослыми.

Три основных метода обучения:

- применение наказания;
- обучение посредством успеха;
- обучение путем понимания.

1. Наказывая ребенка, мы даем ему понять, что он нарушил принятые нормы поведения. Преследуемая при этом цель – локализовать и предотвратить подобное поведение в будущем. Наилучшим является такое наказание, которое позволяет провинившемуся непосредственно ощутить последствия своего неверного поведения. Наказание должно разрешить конфликты и не создавать новые. Наказание должно быть соразмерным вине и целесообразным.

2. Обучение посредством успеха. Отрицательные черты характера и поведения устраняются с тем большей вероятностью, чем больше воспитатель стремится выявлять и усиливать положительные черты личности человека.

Итак, чем чаще мы одобряем правильные поступки, тем быстрее они закрепляются и перерастают в свойства, привычки, представления, черты характера личности.

Суть дела состоит в том, чтобы найти правильное соотношение между похвалой и неодобрением.

3. Обучение путем понимания. Предварительная ориентация детей на правильное поведение.

Подростку нельзя навязывать представления или взгляды, ему надо помочь самостоятельно выработать их.

Подросток способен и желает воспитывать себя сам. Он хочет самостоятельно найти свой путь, поэтому мы, родители, должны стать его советчиками. По сравнению с другими методами воспитания этот путь более трудный и рискованный, требует больших затрат времени, готовности к риску. Ведь мы и дети теперь равноправные партнеры. Однако, опыт показал, особенно в работе с подростками, что этот путь приносит ощутимые результаты.

Что хочет наш ребенок?

Какими мотивами он руководствуется в своих действиях?

Если мы чего-то хотим достигнуть в воспитательной работе, мы должны:

1. знать мотивы наших детей;
2. исходить из этих мотивов в нашей педагогической деятельности;
3. помогать нашим детям приобретать правильные мотивы их поведения.

Можно выделить две основные группы мотивов:

- 1) стремление избежать наказания, позора и т.д.;
- 2) радость достижения успеха, признания со стороны окружающих, познания нового и т.д.

Создайте ребенку правильную мотивацию поступков.

## Занятие с родителями «Мой подросток: какой он на самом деле?»

Попробуйте для начала заполнить такую несложную табличку:

<b>«-»</b>	<b>«+»</b>
<b>Что я хотел бы изменить в своем ребенке?</b>	<b>Что меня устраивает в моем ребенке?</b>

Выходя из детства, человек должен пройти по незнакомой территории, которая организована по не совсем понятным (или совсем непонятным) для него законам взрослых. На «нейтральной полосе» детства подросток твердо стоит, опираясь на почву двумя ногами. Но ему уже не интересно на этой «нейтральной полосе». Он делает шаг к взрослости, еще не зная всех ее «ухабов» и «возвышенностей». Ему при этом может быть страшно или он может быть беспечен.

Он – новичок в большом мире взрослых. Он осваивает новое пространство, узнает свои возможности, учится сам себя защищать. И ему это нелегко.

Кроме того, он идет по незнакомой территории, при этом на него смотрят сверстники. С ними он сам строит отношения. Сверстники без всякого снисхождения, но зато открыто говорят ему, каким он является в их глазах. От них он узнает, заслуживает ли он их внимания и уважения, хотят ли они проводить с ним время.

Он идет по «минному полю». Он не уверен в себе. Ему страшно. Отсюда – его чувствительность и ранимость.

Он боится показаться слабым и неуверенным, он хочет действовать сам, но при этом часто не успевает подумать о чувствах других. Отсюда - его часто непонятная взрослым жестокость.

Много у вас трудностей с подростками? Есть проблемы?

Для того, чтобы решать их, важно понимать с чем мы имеем дело.

Давайте сыграем в игру, которая называется «Минное поле»: на листе бумаги нарисуйте столько кругов, сколько нерешенных проблем с вашим подростком вы видите. Внутри запишите проблему, ее формулировку. Много мин получилось? Может одна, но какая!

- Кто в решении этой проблемы может вам помочь? (напишите рядом с кругом)

Какие мины выделяем мы (школа):

1. Асоциальное поведение ребенка – нарушение норм и правил поведения.
2. Курение.
3. Употребление спиртных напитков.

- Что еще вы бы сюда добавили?

А какие "мины" нарисовал бы для себя ваш ребенок?

А о наличии каких "мин" вам регулярно говорят учителя?

Попробуйте встать на место ребенка и представить аргументы в поддержку каждой «мины».

Вот тогда появляется понимание - откуда взялась проблема. теперь будем ее решать.

Меры по решению проблемы:

- Как вы думаете, нужна ли, в принципе, помощь вашему подростку в его сегодняшней жизни?

- Если не, по каким признакам вы это видите?

- Если да, то в чем, прежде всего, требуется ваша помощь?

Давайте начнем с определения. Помощь – это участие других людей, которое необходимо человеку для того, чтобы он смог осуществить то, чего не может сделать самостоятельно.

1. Предлагая помощь подростку, нужно действовать осторожно и аккуратно.

2. Важно обдумать, что именно вы хотите предложить: подходит ли то, что вы хотите предложить, этому подростку, действительно ли он нуждается в этом?

3. Предлагая помощь подростку, важно хорошо понимать, как вы могли бы предложить помощь наилучшим образом: наедине или в чьем-то присутствии, в серьезном разговоре или в шуточной беседе.

4. Важно также когда, в какое время вы предложите помощь: когда он хорошо себя чувствует или в момент затруднений, утром или перед сном.

Опорой могут быть другие люди, отношения с ними. Поэтому подростки очень нуждаются в нашем заинтересованном внимании, в нашей любви. Им важно знать, что за них «болеют», переживают. И они, споря с нами, нарушая наши запреты, доставляя беспокойство, одновременно проверяют наши чувства, насколько они подлинны.

Помните детский стишок?

Идет бычок , качается,

Вздыхает на ходу:

«Ой, доска качается,

Сейчас я упаду!»

Подросток часто не вздыхает, а замирает внутри себя: «Упаду или не упаду?!» поэтому ему так важна наша твердость. Ведь опереться можно только на то, что твердо. Опорой могут быть правила, традиции, жизненные установки. Но наша твердость в этом не должна быть слишком узкой, она не должна слишком ограничивать пространство для самопознания и познания жизни. Ведь лучше всего человек следует тем правилам, прочность которых он проверил.

Опорой может быть вера. Вера в какие-то высшие силы.

Опорой может быть доверие к жизни.

Подростки проверяют нас – взрослых – на прочность. А что в непростых отношениях с ними является опорой для нас самих? Что удерживает вас от отчаяния, когда ваш ребенок бывает груб, небрежен в отношениях с вами?

## **Возраст тревог! Особенности психического развития подростков**

Между детством и ранней юностью находится период онтогенеза – отрочество.

Период подросткового возраста – 10-11 лет до 13-14 лет.

Черты этого периода:

- стремление к общению со сверстниками;
- утверждение своей самостоятельности, независимости, автономии.

Подростковый возраст наиболее беспокойный, создающий множество воспитательных проблем. Однако не надо думать, что подростковые проблемы – в учебе, поведении – остро касаются всех подростков. У значительной части этот возраст проходит более или менее спокойно. И вместе с тем, в ряде случаев подростковые особенности труднопреодолимы, заметно нарушают не только жизнь самих подростков, но и окружающих.

Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены как стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, так и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

Ведущая деятельность этого периода – общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников.

Отрочество – время бурного и плодотворного развития познавательных процессов.

Период от 11 до 15 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление.

Возраст 11 – 14 лет является сензитивным (благоприятным) для развития творческого мышления.

В период подросткового возраста формируется центральное личностное новообразование – становление нового уровня самосознания, Я-концепции.

Это выражается в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Подростки – особая социально-психологическая и демографическая группа, имеющая свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Чувство принадлежности к подростковой общности и определенной группе внутри этой общности, часто отличающейся не только интересами и формами проведения досуга, но и одеждой, языком и т.п., имеет существенное значение для развития личности подростка, влияя на формирующиеся у него нормы и ценности.

Следует не забывать, что подростковый возраст относится к критическим периодам в жизни человека.

Чем характеризуется кризис:

Подросток вырос, а среда, в которой он вращается осталась та же. У подростка появляются новые потребности.

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что попытки взрослых избежать проявлений кризиса путем создания условий для реализации новых потребностей, как правило, оказываются безрезультатными. Подросток как бы провоцирует запреты, специально «принуждает» родителей к ним, чтобы иметь затем возможность проверить свои силы в преодолении этих запретов, проверить и собственными усилиями раздвинуть рамки, задающие пределы его самостоятельности. При этом подросток удовлетворяет потребность в самоутверждении.

В тех же случаях, когда этого не происходит, когда отрочество проходит гладко и бесконфликтно или осуществляется по типу «кризиса зависимости», в дальнейшем могут проявиться либо запоздалый, а потому особенно болезненный и бурно протекающий

кризис в 17-18 лет и даже позже, либо затяжная инфантильная позиция «ребенка», характеризующая человека в период молодости и даже зрелом возрасте.

Таким образом, позитивный смысл подросткового возраста в том, что через него, через борьбу за независимость, борьбу, происходящую в относительно безопасных условиях и не принимающую крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Кризисные симптомы не проявляются постоянно, это скорее эпизодические явления, хотя порой они повторяются достаточно часто.

Кризис подросткового возраста проходит три фазы:

1) негативную, или предкритическую, фазу ломки старых привычек, стереотипов, распада сформировавшихся ранее структур;

2) кульминационную точку кризиса (13 лет) – возможны индивидуальные варианты;

3) посткритическую фазу, то есть период формирования новых структур, построение новых отношений.

В литературе описаны два основных пути протекания возрастных кризисов. Первый, наиболее распространенный, - кризис независимости.

Его симптомы:

- строптивость
- упрямство
- негативизм
- своеволие
- обесценивание взрослых
- отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся.
- протест-бунт
- ревность к собственности (не трогать ничего на столе, «не лезть к нему в душу», не входить в его комнату).

Собственный внутренний мир – главная собственность подростка.

Симптомы кризиса зависимости:

- чрезмерное послушание
- зависимость от старших или сильных
- регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения.

Если кризис независимости – это некоторый рывок вперед, выход за

Пределы старых норм, правил, то кризис зависимости – возврат назад к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. И то и другое – это варианты самоопределения. В первом случае – «Я уже не ребенок», во втором – «Я ребенок, и хочу оставаться им».

С точки зрения развития наиболее благоприятным оказывается именно первый вариант.

Теперь поговорим о трудностях подросткового возраста.

В этом возрасте в силу бурных физиологических изменений ухудшается самочувствие, увеличивается нервность.

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений – у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие из них порой начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела и резкой смены его пропорций. Подросток переживает насчет своей внешности, отсюда, снижение самооценки.

Повышенное стремление к самостоятельности, взрослости диктует и искаженные формы поведения – постоянное противопоставление себя взрослым, искаженное утверждение своего «Я».

Снижается темп учебной деятельности, падает успеваемость, особенно у мальчиков-подростков – это связано с возрастающей рассеянностью. Все это обусловлено усилением процессов торможения в нервной системе при высокой силе процессов возбуждения. Высокий уровень этих основных нервных процессов в значительной мере обуславливает и повышенную эмоциональную неустойчивость подростков – быстрый и бурный переход от уравновешенности к слезам или чрезмерному изъятию радости.

Подростки чаще, чем другие дети, плохо чувствуют себя. Здоровье у них весьма неустойчиво. Типичны для них повышенная физическая и умственная утомляемость, что приводит к снижению успеваемости.

В связи с началом подросткового периода возросла активность половых желез. У подростков в крови резко увеличено содержание половых гормонов. Для организма это новое, непривычное состояние. Клетки нервной системы, к которым приходит кровь с повышенным содержанием гормонов, не сразу адаптируются, «прирабатываются» к изменению химизма крови, серьезно влияющему на уровень обменных процессов. Вот в чем одна из причин появления повышенной раздражительности, утомляемости, головных болей, снижения темпа деятельности. Этот своеобразный гормональный «пресс» оказывает давление, вначале неопределенное, а затем все более осознаваемое на поведение подростков, их интерес к противоположному полу, что может выражаться в нежелательных действиях с точки зрения школьной дисциплины, в пренебрежении учебной, тяге к развлечениям.

Такие временные неврологические отклонения находятся как бы на границе здоровья. Однако, при дисгармонии полового созревания – его резком ускорении или замедлении – эта граница переступается, и могут быть даже психические сдвиги, отрицательное поведение, требующее уже энергичного лечения.

В этот период не должно быть:

- систематического переутомления (спорт);
- заболеваний (как можно меньше);
- невротизирующих ситуаций (развод родителей).

В виду некоторой разбалансировки эндокринной и нервной систем, ускорения роста подростки могут худеть или чрезмерно полнеть, может увеличиваться щитовидная железа, временно повышаться или понижаться количество сахара в крови, может повышаться давление крови («юношеская гипертония»).

Подростковый возраст в формировании личности имеет чрезвычайно важное значение, конкурируя даже с первыми годами жизни. А ведь на их долю приходится более 40% формирования интеллекта.

Налицо несоответствие в подростковом возрасте:

- возрастающее осознание ребенком собственной личности;
- рост ответственности за свои поступки;
- активное включение в общественную жизнь;
- понимание важности учебы, знаний.
- ухудшение успеваемости у значительной части подростков;
- неадекватное обстоятельствам поведение.

Итак, у подростков взрослое тело, а склад мышления, интересов, потребностей как у детей. Они хотят участвовать во взрослых делах, получить больше самостоятельности, независимости. А мы, взрослые, не растем вместе с детьми. Мы по-прежнему поучаем, окружаем мелочной опекой. Необходимо изменить тактику в отношении с повзрослевшими детьми, иначе у подростков создается реальная основа для конфликтов с окружающими людьми.

## Половые различия латерализации полушарий (Семенова В.Г.)

Девочки	Мальчики
Лояльное отношение к формам и содержанию учебной работы	Резко выражен негативизм к учебной работе
Более адаптируемы	Более сообразительны, находчивы, изобретательны.
Принимают несвоейственную им стратегию решения заданий.	Стараются уйти из-под контроля, так как им адаптироваться к несвоейственному виду деятельности трудно.
Ориентированы на отношения между людьми.	Ориентированы на информацию.
После начала занятия быстро набирают оптимальный уровень работоспособности	Врабатываются в урок долго, редко смотрят на учителя. Ключевой для урока материал и пик работоспособности не совпадают.
Лучше выполняют типовые шаблонные задачи.	Лучше выполняют поисковую деятельность, работают лучше, если нужно решать принципиально новую задачу.
	Страдает качество, тщательность, аккуратность исполнения.
Превосходят в речевых заданиях.	Превосходят в видеопространственных умениях, высокая познавательная активность.
Специализации правого полушария в отношении пространственных функций нет даже к 13 годам.	Специализации правого полушария в отношении пространственных функций сформирована к 6 годам.
В эмоциональной ситуации резко возрастает общая активность, повышается эмоциональный тонус коры головного мозга. Мозг как бы готовится к ответу на любую неприятность, поддерживает в состоянии готовности все структуры мозга, чтобы в любую секунду отреагировать на воздействие. Видимо этим и достигается максимальная ориентированность женского организма на выживаемость.	Кратковременно но ярко реагируют на эмоциональный фактор. Быстро снимают эмоциональное напряжение и вместо переживаний переключаются на продуктивную деятельность.
При утомлении страдают больше правое полушарные процессы (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие).	При утомлении страдают больше левополушарные процессы (речевое мышление, логические операции).
	Болезненно реагируют на необходимость использовать разные типы мышления на уроке.
Больше опираются на механическое запоминание.	
Лучше в школе обучаются левополушарные девочки.	Правополушарные мальчики наиболее подвержены школьным неврозам, так как для них не подходят существующие методики.
	У мозга более прогрессивная, дифференцированная, избирательная, экономичная функциональная система.

	<p>Избирательно активен передний мозг, его лобные ассоциативные структуры(отвечают за процессы смыслообразования). Это делает мышление мальчиков творческим, объясняет их высокую поисковую активность, способствует более активной самореализации.</p>
<p>Способность центров коры правого и левого полушария вступать в функциональные межполушарные контакты значительно выше, чем у мальчиков.</p>	<p>Число соединяющих два полушария нервных волокон меньше, чем у девочек. Им труднее сопоставить информацию, обрабатываемую в левом и правом полушарии. В то же время у них избирательно включаются в мыслительные процессы и левое, и правое полушария.</p> <p>Характерна более высокая сосредоточенность на конкретной проблеме.</p> <p>Большая степень специализации полушарий и меньшая степень межполушарного взаимодействия.</p> <p>Более позднее созревание головного мозга.</p>
<p>Медленнее созревает правое полушарие.</p>	<p>Медленнее созревает левое полушарие.</p>
<p>Быстро завершается развитие памяти.</p>	
	<p>В детстве мальчики более правополушарные, чем девочки. С возрастом у мужчин левое полушарие по уровню своего функционального развития начинает лидировать. Мужчины становятся более левополушарными, чем женщины.</p>