НАДРУКОВАНО ЗА ВИДАННЯМ:

Виховна робота в школі. – 2014. – № 11.

Хмуренко Л.І.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК – СХОДИНКА

В ДОРОСЛЕ ЖИТТЯ

(матеріал для доповіді)

ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Спочатку нам необхідно зрозуміти, що відбувається, коли в дітей розпочинається цей період – час неспокійний, але цікавий. Часто складно сказати, про що думають молоді люди або як вони вчинять у тій чи іншій ситуації та відреагують на неї. Дійсно, у підлітковому віці дитина може завдавати чимало клопоту, а потім із неї виростає відповідальна, всіма шановна людина. Згадаємо свої роки і зрозуміємо, що на це є об’єктивні причини. Вони пояснюють таку поведінку дітей. Дійсно, це складнощі підліткового періоду. Вчені, медики, педагоги та психологи пов’язують це із статевим дозріванням, періодом активного розвитку та зростання.

Підлітковий період лікарі іноді називають «гормональною бурею» й «ендокринним штурмом». Пригадаймо шкільні уроки біології. Тема уроку: «Залози внутрішньої секреції». Тоді ви вперше дізналися про гормони, в перекладі з грецької *hormao* – приводити у рух, збуджувати. Вони є секретами внутрішньої секреції, що виділяються безпосередньо в кров або лімфу. Гормони – біологічно активні речовини, які в невеликій кількості мають на організм значний вплив: на регуляцію обміну речовин, зростання, статевий розвиток, функції окремих органів. Хоча це стосується і чоловічої, і жіночої статі, але ми звернемо увагу на особливості, що стосуються чоловічої статі.

Чоловіча програма закладається в зародок уже через кілька тижнів від початку вагітності – з першим викидом чоловічого гормону тестерону. Він робить хлопчиків агресивними та примушує перемагати за будь-яку ціну. Складно уявити, що оце немовля перебуває під впливом цієї потужної сили, але тестерон вже працює і своєю працею перетворює хлопчика на чоловіка.

В підлітковому віці рівень гормону підвищується в 10-20 разів. Підліток відчуває цей тестеронів тиск припливом сили і відчуттям непереможності. Батькам знайома до болю в серці некерованість підлітком. До 20 років різкі коливання тестерону стабілізуються, хоча він тимчасово може підвищуватися у стресових і незвичайних ситуаціях: участь у спортивних змаганнях, небезпека, рішучі дії і, звісно, коли підліток сердиться.

У цьому віці у підлітків часто виникає депресія, підвищена нервозність і почуття тривоги. Не дають спокою муки переживання через свою зовнішність, зріст, постать. Вони всі такі різні – одні роблять усе швидко, інші – повільно, ретельно, одні – відкриті та перебувають у колі друзів, інші – стримані, зайняті своїми думками. Загальні особливості цього періоду – зміна настрою: то сміх, то плач, чуйність співіснує із черствістю… Всі наші проблеми з дітьми на 75% є віковими і з часом пройдуть.

Любі татусі та матусі, пам’ятаєте, як від народження до 8 років ваші діти відкривали для себе світ, де вони робили все вперше? У цей період малюки намагалися скласти кубики так, як їм хотілося. Вони сприймали світ однозначно – ні в чому не маючи сумніву. Вони просто робили те, що їм наказували. У цей період життя достатньо було сказати: «Тому, що так треба». Після уроків, а то й на перервах між уроками з’ясовували між собою відносини. Тому із школи частенько поверталися у сорочках без ґудзиків і з синцями під очима. Потім ви ремонтували ранці та портфелі. Так вони на практиці перевіряли свою силу духу, стійкість. Боролися за справедливість, прибираючи шкільне подвір’я. їх лякали нові шкільні правила, яким необхідно було коритися. Обмеження, звісно, у дітей викликали протест і водночас необхідність змиритися з ними. Як люблячі батьки, ви помічали, що цей процес минає набагато легше, якщо у вас було достатньо сили волі, щоб встановлені для дітлахів норми порядку та дій послідовно втілювались у життя.

Від 8-12 років діти вже не виявляли такої посидючості, наполегливості, твердості у досягненні своєї мети, якщо в них не виходило декілька разів підряд. Вони ніяковіли, починали вважати себе незграбами. Але в цей період їм необхідні були навички успіху. Пам’ятаєте, як із вашою допомогою подорослішали малята, як вони світилися від щасті перемоги над собою? За гарно виконану роботу, за старання опанувати нові навички, удосконалити свою майстерність була чи не єдина нагорода – радість, яка їм була потрібна, майже необхідна.

Безумовно, старання з вашого боку принесли свої плоди і підготували їх до періоду дорослішання. Ви доклали чимало зусиль, і ваші діти вже підлітки. Гормональна перебудова змінила не лише фізіологію, але і їхнє мислення. Вони вже міркують абстрактно, намагаються з’ясувати сутність речей, у них формується впевненість у переконаннях, яку вони не соромляться демонструвати. Висловлюють свою точку зору і намагаються відстоювати її. Тепер у вашому домі часто звучить слово «Чому?»

И помічаєте, що ваші моральні цінності ставлять під сумнів. Не хвилюйтеся, вони не хочуть їх відкинути. У них відбувається боротьба, можливо за те, щоб їх засвоїти і знайти їм місце у своєму житті. Вони ж збираються у доросле життя. Дійсно, у юні роки діти аналізують цінності своїх батьків, вирішують, які з них візьмуть із собою. А візьмуть вони від дорослих лише те, що самі вважають цінним. Поки що діти разом із вами живуть, їм необхідно дуже старанно обміркувати принципи, за якими вони збираються жити.

Якщо батьки примушували підлітків підкорятися своїм пріоритетам, приймати свої життєві принципи, то в майбутньому їхні діти, найімовірніше, перейматимуть погляди інших людей.

Молоді люди без переконань – «мов на хвилях носить туди-сюди кожен вітер вчення» - записано в мудрій книзі. Як уберегти свою дитину від такої біди? Як навчити цінувати своє призначення бути людиною?

ПРИЗНАЧЕННЯ БУТИ ЛЮДИНОЮ

Так, над цим треба поміркувати. кожен має свій досвід і розуміння суті проблеми. Проте виділимо деякі аспекти життя, необхідні для всіх підлітків.

Найголовніше, звісно, «погода в домі». І дійсно, яким би не було життя за порогом дому, підліток почувається в безпеці у колі сім’ї. бо два люблячих серця б’ються в унісон – їх об’єднує любов. Любов терпляча і добра. Любов не ревнива, не хвастлива, вона не зарозуміла, не поводиться непристойно, не шукає свого, не дратується, не веде рахунку образам, не радіє неправедності, а радіє істині, вірить, сподівається, все стійко витримує.

Сім’я, об’єднана любов’ю, безпечна і спокійна гавань із «червоними вітрилами», - символ цілеспрямованості до справжніх цінностей, дружньої вірності – «один за всіх, і всі за одного». Видатний психолог К.Роджерс стверджував, що в кожній людині закладено прагнення до самореалізації, а також сили, необхідні для розвитку всіх її можливостей. Решта – це більш або менш ефективне для суспільства та виховання. Люблячі батьки намагаються виховати особистість із притаманними лише їй індивідуальністю і її соціальних зв’язках і проявах. Східне прислів’я говорить: «Діти зрозуміють, чим вони зобов’язані батькам лише тоді, коли вони самі стануть батьками». І дійсно, відчуваючи глибоку вдячність і любов, дорослі діти намагатимуться зробити щасливою і власну сім'ю, бо у них чудовий приклад найдорожчих у світі людей. Дуже хочеться, щоб у кожній сім’ї дитина була впевнена в тому, що якщо захворіє, батьки турбуватимуться про неї, можливо, всю ніч змінюючи одне одного біля ліжка. До батьків можна звернутися з будь-якого приводу й отримати пораду чи підтримку.

Підлітку необхідне спілкування з дорослими, особливо близькими. А синам, як повітря, необхідне спілкування з батьком, і не просто спілкування, а спільна діяльність. Їм необхідна чоловіча компанія.

До п’яти років хлопчики сильніше прив’язані до матері, але потім внутрішній імпульс чоловічої програми розвитку штовхає їх до світу батька. Відсутність батька, також як і його присутність, має чималий вплив на поведінку дитини. Син від батька пізнає значущість чоловічого буття і батьківства. Чудові рядки є у віршах Михайла Львова: «Щоб стати чоловіком – замало ним народитися». Чоловічу програму в синах заклала природа, і завданням батьків є створення умов для її реалізації. Підлітки, які постійно відчували та бачили прояви любові, тісної прихильності, мають більш розвинене почуття внутрішньої безпеки.

НАВЧАННЯ СПРИЙМАННЯ

Якщо малечі достатньо було знати, що добре, а що погано, то підліткам необхідно ставати дорослими у вмінні розуміти. Дуже хочеться, щоб юні не просто сліпо підкорялися, але й могли помірковано мислити.

Насамперед, спонукайте їх висловлювати свої думки. Не перебивайте. Намагайтеся не реагувати дуже гостро на їхні слова. Вони можуть говорити те, що вам неприємно чути. Необхідно уважно вислуховувати сина чи доньку, щоб зрозуміти, що ж насправді їх хвилює. У розмові не використовуйте категоричних заперечень чи тверджень, користуйтесь питаннями: «Чому ти так вважаєш?», «А якої ти думки з цього питання?»

Необхідно вичерпувати думки підлітка, тому що ми чуємо, що він говорить, але нам необхідно ще знати, про що він думає. Наприклад, якщо підліток відчуває тиск з боку тих, хто не визнає етичних норм спільноти, він може намагатися переконати себе в тому, що ї йому немає потреби дотримуватися їх.

Якщо у вашої дитини з’являються такі думки, поміркуйте над цим питанням разом: «Чи згоден ти стосовно того, що недотримання норм піде тобі на користь?» «Піде», - відповість дитина. «Серйозне твердження. Якщо ти не згоден з нашими, у тебе мають бути свої. Які в тебе переконання? Як ти вважаєш, за якими принципами потрібно жити?» - питають батьки. І якщо підліток зрозуміє, що батьківські принципи корисні й необхідні, то допоможуть йому зрозуміти, що заради власного благополуччя необхідно докладати зусиль.

Такі роздуми допоможуть йому розібратися у власних думках, роздумах. Можливо, він здивується, коли дізнається, що вони у нього такі самі, що й у вас. Хоча його клопоти зовсім інші.

Можливо він не знає, як розповісти про свої ціннісні орієнтири. Або його приваблює людина протилежної статі, яка не розділяє його власних етичних міркувань. Знайдіть корінь проблеми і допоможіть зробити це і своїй дитині. Наберіться терпіння за допомогою любові. Чим більше дитина вивчатиме своє сприйняття, тим краще підготується до дорослого життя.

КЕРІВНИЦТВО ДОРОСЛИХ

Підлітки навчаються у школах, де на них впливають однолітки. Коли вони приходять додому, вдома нікого немає. Мама і тато на роботі. Родичі далеко. Зате поруч із ними завжди з’являються інші молоді люди. Розваги, орієнтовані на підлітків, переконують їх спілкуватися лише з однолітками. Вони утверджуються в думці, що у молоді своя культура, яку дорослі не можуть ані зрозуміти, ані прийняти.

Чи розумієте ви, наскільки небезпечна така ситуація? І справа не лише у дурній компанії. Вчені довели, що навіть найзразковіші дівчата й юнаки піддані шкідливому впливу, коли відірвані від світу дорослих.

Чи є у вашої дитини дорослі наставники, які розділяють ваші життєві принципи? Якщо так, то не потрібно ревнувати її до них. Вони впливають на неї позитивно і допомагають чинити правильно.

«Хто ходить із мудрими, стане мудрим», - запевняє нас збірник неперевершеної мудрості.

Почуття відповідальності. Його можна виховати працею, як фізичною, так і розумовою. якщо підлітків відгороджувати від відповідальності за свої дії, то у них виникне почуття, ніби їм по праву належить те, що вони отримують, без витрачання на це сил, часу, енергії. Така тенденція здається закономірним результатом того, що сьогоднішнє суспільство переважно спрямовує молодь на розваги: рекламу, телешоу, Інтернет-ігри. Часто підлітки охоче беруть на себе відповідальність, переважно тоді, коли це пов’язано із задоволенням результату. Це допомагає їм стати відповідальними людьми, розкрити в собі кращі якості.

Дійсно, ви зараз відчуваєте, ніби останнім часом усе змінилося, і ви живите в зовсім іншій атмосфері. Не сумнівайтесь, батьки, ви можете до неї пристосуватись. Ви ж змогли пристосуватись до змін у молодші роки життя вашої дитини. дивіться на цей час як на можливість:

* Допомогти дитині навчитися сприйняття;
* Надати їй керівництво дорослих;
* Прищеплювати почуття відповідальності.

Так ви зможете підготувати підлітка до дорослого життя.