***Психологічна просвіта батьків***

 ***Виступ на батьківських зборах практичного психолога Олійник Р. І.***

**Підлітковий вік.**

**Криза. Відсутність мотивації до навчання. Що робити?**

**Підлітковий вік** – період значних змін у житті дитини. За визначенням ООН підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років. Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи у прийнятті рішень та виявленні своїх поглядів та переконань.

 ***Підлітковий вік можна умовно розділити на три етапи:***

1. 10 до 12 років – молодший підлітковий вік;

2. з 13 до 17 років – середній підлітковий вік;

3. із 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність.

Кожен з них має свої особливості. Для дітей підліткового віку є характерними чотири психологічні реакції, які обумовлюють поведінку підлітків:

**1. ЕМАНСИПАЦІЯ ВІД ВПЛИВУ ДОРОСЛИХ**

На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися і вважатися дорослим. Для нього важливо, наприклад, самостійно обирати собі зачіску (в цьому віці характерно експериментувати із своєю зовнішністю), одяг (дозвольте самостійно купувати одяг, попередньо ви можете проговорити ваші очікування щодо вибору), спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо.

Отож, найбільш значущі особи в цьому віці – ровесники. Тепер вже не оцінка сім’ї та вчителя є важливою, підліток орієнтується саме на оцінку з боку друзів та однолітків.

 Підлітковий вік сповнений протиріч, і одним з основних є те, що почуття дорослості, яке є провідним психологічним утворенням цього віку, знаходить спротив з боку оточуючих, у першу чергу – значущих дорослих, зокрема батьків. Підліток вже не відчуває себе дитиною, однак ще не може сприйматися дорослими як рівний.

**Головним завданням батьків на цьому етапі є**: прийняти емансипацію, збільшити рівень свободи та допомогти дитині перейти на новий рівень – стати дорослою. Для досягнення цієї мети батьки можуть делегувати (передавати) свої обов’язки (наприклад, щодо оплати комунальних послуг); дозволяти дитині разом із дорослими приймати рішення, куди поїхати у відпустку; радитись щодо купівлі побутової техніки; щодо ремонту вдома (наприклад, якого кольору зробити стіни у коридорі). За можливості, у підлітка має бути своя кімната, куди інші можуть заходити тільки з його дозволу. Облаштування кімнати – завдання та право підлітка (поклеїти постери, переставити меблі...).

Здобути більшу незалежність від батьків/дорослих – завдання віку.

Підлітки відчувають себе дорослими та впевнені, що тепер можуть робити все: спробувати цигарки, алкоголь; спілкуватися, вживаючи ненормативну лексику, тощо. Такі експерименти можуть зникнути згодом, коли підліток усвідомить , що «бути дорослим» – це не про

шкідливі звички, а про можливості та відповідальність.

**2. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ**

 Крім прагнення до емансипації від впливу дорослих та на противагу йому, підліток відчуває сильну потребу в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають об’єднуватися у групи. Спочатку вони складаються з представників однієї статі; згодом підлітки об’єднуються у більші компанії; пізніше відбувається поділ на пари, відтак компанія починає складатися тільки з пов’язаних між собою пар. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої власні.

**3. ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ, ПОВ’ЯЗАНІ З ФОРМУВАННЯМ СТАТЕ-**

**ВОГО ПОТЯГУ**

 Підлітковий вік – період активного статевого дозрівання та формування статевого потягу (лібідо). Підлітків цікавить все, що пов’язано зі статтю та стосунками. Цьому сприяє ще й період пубертату – активного статевого дозрівання на фоні гормонального сплеску.

Через гормональну бурю, яку переживає організм, для підлітків характерні різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, хоча вагомих причин для такої зміни настрою може й не бути.

Батькам необхідно з розумінням ставитися до таких коливань настрою і не чинити тиску на дитину, не влаштовувати «допит» щодо того, що з нею трапилося. Важливо сказати дитині, що ви поруч і завжди готові поговорити з нею, коли вона цього захоче.

**4. ХОБІ-РЕАКЦІЇ**

 У підлітків виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення й хобі, які можуть посідати важливе місце в їхньому житті. Без сумніву, підлітки вимагатимуть від дорослих поваги та прийняття їхніх уподобань. Творча діяльність має прояви у веденні щоденників, складанні віршів. Інколи батьки, переслідуючи добрі наміри, починають перевіряти особисті речі підлітка. Але такі дії порушують кордони дитини, знецінюють її особистий простір, підривають довіру до батьків.

Характерними ознаками підліткового віку є прагнення до ризику та, так званий, «комплекс невразливості» (або «комплекс супермена/ супервумен»).

У підлітків активно розвивається лімбічна система та префронтальна кора головного мозку. Лімбічна система відповідає за яскраві емоції та отримання задоволення, а під впливом гормонів на етапі пубертату вона стає ще більш чутливою. Саме це робить підлітка імпульсивним, примушує весь час шукати яскравих вражень, наражати себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але тільки не з ним.

Гарна новина в тому, що психічна пластичність підлітка дозволяє йому легко піддаватися не лише негативному впливові, а й позитивному. Підлітка притягує все, що раніше було під забороною. Саме звідси росте коріння такої нестримної жаги до екстремальних видів діяльності, як – от:

■ паркур – екстремальний вид спорту, пов’язаний з подоланням перешкод на висоті або в інших небезпечних місцях;

■ зачеперство – катання на дахах або інших неприлаштованих для цього частинах потягів / іншого транспорту;

■ руфінг – сходження на дах, найвищу точку будівель, телевізійних башт, мостів, інших висотних споруд із використанням пожежних сходів, водостічних труб, уступів тощо, а також інших небезпечних пригод та челенджів (викликів).

 Підлітки, переважно, знають про негативні наслідки ризикованої поведінки, проте сигнали від лімбічної системи можуть бути набагато сильнішими, ніж іще несформовані навички самоконтролю (префронтальна кора).

 Категорична заборона ризикованої поведінки призводить, як правило, до того, що підлітки лише майстерніше приховують свої уподобання.

Тож батькам важливо ще з раннього віку формувати корисні захоплення своєї дитини, в підлітковому ж віці – якомога більше спілкуватися, проводити час разом, знати про захоплення дитини та спільно з нею:

1) дружньо обговорювати можливі ризики, які є у сучасному житті та техніку безпеки (яким чином зменшити вірогідність травмування);

2) навчати дитину вчасно зупинятися;

3) створювати умови для розвитку навичок самоконтролю.

 **Симптоми  кризи підліткового віку (12-13 років):**

* **Зниження продуктивної навчальної діяльності**(а також спроможністю нею займатися) навіть у тих сферах, де підліток обдарований (часто це зумовлюється переходом від конкретного до логічного мислення).
* **Негативізм**. Підліток ніби відштовхується від оточуючих. Схильний до сварок, порушень дисципліни, у нього часто виникає внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагне самотності та самоізоляції.

Нові умови розвитку підлітків зумовлюють нову **соціальну ситуацію розвитку підлітків.**

**Головним**мотивом стає спілкування з однолітками. Це виявляється у часто повторюваному вислові підлітків: «Ми ходимо до школи не тільки вчитися, але й спілкуватися».

Тому поступово **провідною діяльністю**цього віку стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками (навчання залишається основним видом діяльності).

 Суттєво змінюються **психологічні особливості навчання**підлітків:

* підлітки обирають такі способи навчання, які роблять їх більш незалежними, більш дорослими в їх очах;
* виникають нові мотиви учіння: прагнення влаштуватись у майбутньому, прагнення самоствердження і самовдосконалення, необхідність виконувати вимоги батьків;
* оцінка для підлітків є статусом, показником рівня знань, стимулом;
* підлітки активно випробовують свої сили в організація різних заходів, суспільно-політичне життя тощо.

 **Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з дорослими**характеризуються такими проявами:

* **підлітки не погоджуються на нерівноправні стосунки**, оскільки вони не відповідають їх уявленням про власну дорослість та самостійність. Вони вимагають поваги, довіри, самостійності, обмежують права дорослих і розширюють свої. Часто це призводить до невиконання розпоряджень дорослих, нехтування обов'язками, протесту;
* конфліктність виникає за умови, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджають корективи стосунків з дорослими;
* характер спілкування підлітків з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітків, їм потрібна довіра.

Дорослі у соціальній ситуації розвитку підлітків виступають в якості **значущих осіб.**

         Але цей «п'єдестал» може зайняти будь-хто:

* масовий кумир (популярний співак або актор тощо),
* вчитель (у рольовій позиції дорослого друга),
* батьки (якщо вчасно і правильно зреагували на кризу).

 Одна з основних проблем –**відсутність бажання та інтересу дітей вчитися, отримувати знання.**

 **Мотивація**до навчання запрограмована в нас від природи: отримане знання або заволодіння новим вмінням винагороджується виплеском гормонів щастя. Навчання можна навіть перетворити в одержимість, тому дуже важлива правильне дозування стимуляції.

Відсутність мотивації  до навчання часто веде до стійкої неуспішності та інтелектуальної пасивності. Неуспішність, в свою чергу, веде до відхилень у поведінці. **Важливо**, щоб батьки контролювали процес навчанном і враховували індивідуальні особливості дитини.

**Рекомендації для батьків**

**щодо підвищення мотивації навчання учнів підліткового віку**

1. Не заважайте підліткові вчитися самостійно.

2. Навчальна праця цікава тільки тоді, коли вона різноманітна. Не повторюйте вдома шкільну систему.

3. Будь-яка людина виконує діяльність із задоволенням тільки тоді, коли вона розуміє, для чого це потрібно. Підліток не знає, де йому можуть знадобитися знання з фізики, хімії, алгебри чи інших предметів? Покажіть ці області.

4. Купуйте цікаві книги, довідники по різним навчальним дисциплінам. Можливо, через інтерес до цих книг сформується інтерес до предмету в цілому. Підтримуйте допитливість своїм інтересом до відкриттів своєї дитини.

5. Не поспішайте полегшити працю підлітка (зробити за нього домашнє завдання, вимагати від вчителя скасувати який-небудь вид роботи). Але і не змушуйте дитину переробляти завдання, виконувати нудну монотонну роботу, заучувати додатково важкий та незрозумілий матеріал. Навчання повинно бути важким, але посильним.

6. Вселяйте в дитину впевненість, що у нього все неодмінно вийде. Розповідайте про те, які проблеми у навчанні виникали у вас в дитинстві.

7. Ні в якому разі не карайте дитину за невдачі у навчанні. Це сприяє зниженню мотивації.

8. Не заважайте дитині самовизначатися, розвиватися.

9. Батькам бажано відмовитися від акцентів, які пригнічують навчальну мотивацію і орієнтування підлітка на отримання оцінки (повинності, матеріальну винагороду, активне наполягання вчитися тільки на «10-12» і т.д.).

10. Пам’ятайте: якщо підліток проявляє небажання вчитися – це не примха, а крик про допомогу. Не лайте, а з’ясуйте причини такої поведінки.