**Рекомендація *«Психолого – фізіологічні особливості учнів підліткового віку та їх урахування в організації освітнього процесу»***

**Фізіологічні особливості підліткового віку**

Підлітковий вік також називають пубертатним періодом - стадія, коли людина досягає статевого дозрівання (в середньому триває 3-4 роки). На цьому фоні з'являється сексуальна поведінка, виокремлюється статева роль - уявлення про себе, установки і поведінка в соціальних ситуаціях, як індивіда чоловічої або жіночої статі.

В підлітковому віці завершуються основні структурні та функціональні зміни у мозку, він досягає свого кінцевого рівня ваги та об'єму.

Важливим є також те, що в організмі підлітків виникають труднощі з кровопостачанням мозку, оскільки всі системи організму розвиваються досить швидко, а серце і легені дещо запізнюються у розвитку. Це спричиняє нестабільність у поведінці та активності дітей цього віку.

 **Психологічні особливості підліткового віку**

Психічний розвиток підлітків характеризується тим, що фактично весь цей період супроводжується кризою, яку умовно називають "криза 13 років".

Її передумовою є руйнування старої структури особистості, внутрішнього світу, системи переживань дитини, що були сформовані до цього віку.

**Основними причинами кризи є наступні:**

1) дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнень до нових форм взаємин із батьками та вчителями;

2) у поведінці з'являється пряме відображення статевого дозрівання.

**Суть кризи полягає у глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку дитини, її внутрішнього світу (а не в яскравих зовнішніх проявах поведінки).**

**До симптомів кризи належать:**

1. Зниження продуктивності навчальної діяльності (а також спроможності нею займатися) навіть у тих сферах, де підліток обдарований (часто це зумовлюється переходом від конкретного до логічного мислення).

2. Негативізм. Підліток ніби відштовхується від оточуючих. Схильний до сварок, порушень дисципліни, у нього часто виникає внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагне самотності та самоізоляції.

Бурхливий розвиток та криза підліткового віку зумовлюють появу психологічних новоутворень, центральним з яких є самосвідомість. Іншим новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється не у вигляді наслідування (як було в дошкільному та молодшому шкільному дитинстві), а в приналежності до світу дорослих - постійному намаганні зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Звичайно дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється вона в емансипації від батьків, новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках з однолітками іншої статі, у зовнішньому вигляді й манері одягатися.

Таким чином, нові умови розвитку підлітків зумовлюють нову соціальну ситуацію розвитку підлітків, яка характеризується тим, що основним соціальним середовищем дитини залишається школа, але змінюється мотив взаємодії із соціальним оточенням. Не ігноруючи навчання, підліток починає надавати особливої уваги спілкуванню. Таким чином, 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). Разом з цим з'являються й інші нові мотиви, які проявляються в наступному: поява "симпатії" та "антипатії" до навчальних предметів; з'являється прихильність, або відраза до своєї школи; для підлітка стають важливими результати контролю його навчання - оцінка.

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), або батьки (якщо вчасно і правильно зреагували на кризу).

Розглянемо психологічні особливості провідної діяльності підлітків в її реалізації стосовно однолітків та дорослих.

**Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з однолітками проявляються в наступному:**

- підлітки прагнуть зайняти місце в групі однолітків, яке б відповідало їх претензіям. Це є провідним мотивом поведінки;

- спілкування з однолітками поступово виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплює нові інтереси, види діяльності, стосунки. Усе це поступово виокремлюється в надзвичайно важливу для підлітка сферу життя;

- спілкування з однолітками набуває такої цінності, що відтісняє на другий план навчання і стосунки з рідними;

- невдоволення своїми стосунками з однолітками часто є причиною зниження рівня навчальних досягнень та порушень поведінки;

- у спілкуванні для підлітків стають важливими особистісні якості (знання, чесність, сміливість...);

- стосунки характеризуються орієнтацією на вимоги товаришів, їх врахування. Проявом цього є "вуличні закони", "кодекс честі" тощо;

- підлітки інтенсивно формуються в групи, в яких наявний високий рівень конформізму (пасивне, пристосовницьке прийняття групових стандартів поведінки, безумовне схиляння перед авторитетами);

- у підлітків з'являються референтні групи (група-еталон, на норми та цінності якої вони орієнтуються у своїх вчинках і самооцінці);

- постійно триває пошук друга, на фоні ревнощів, образ підлітки дорожать дружбою;

- з'являється взаємне зацікавлення хлопців та дівчат, бажання сподобатись, тому виникає стурбованість щодо зовнішності.

**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.

**Розвиток особистості підлітка характеризується такими психологічними особливостями:**

- поява відчуття дорослості визначає спрямованість та зміст активності дитини;

- вони прагнуть визнання своєї дорослості, оскільки не відчувають себе дорослими повною мірою;

- з'являється велика чутливість до засвоєння норм, цінностей, способів поведінки;

- посилюється прагнення бути самостійним;

- виникає постійна потреба у доброзичливому ставленні, тактовності з боку дорослих;

- у діяльності підлітки самостійно ставлять мету, складають план дій, підбирають засоби. Але часто неповністю усвідомлюють свої дії, не прагнуть самоаналізу. Їх вчинки характеризуються імпульсивністю;

- в підлітковому віці також розвиваються специфічні особливості самосвідомості, що проявляється в самооцінці. Механізмом розвитку самосвідомості підлітків є їх постійна рефлексія, тому вони часто є невдоволеними самими собою;

- підлітки дуже цікавляться іншими. Їм подобається аналізувати дії та думки знайомих, розмовляти про свій внутрішній світ, переживання, почуття;

- розвиваються такі вольові якості як наполегливість, цілеспрямованість. Але часто їх вольові дії спрямовані тільки на щось одне;

- бурхливо розвивається вольова сфера підлітків. Практично усе їх життя і діяльність супроводжуються яскравими емоціями, почуттями, переживаннями, особливо у спілкуванні з однолітками протилежної статі;

- інтенсивно формується спрямованість, інтереси.

[**Як навчати підлітків і не стати ворогом**](https://nus.org.ua/view/yak-navchaty-pidlitkiv-i-ne-staty-vorogom/)

****