

Проблеми підлітків: як мотивувати на навчання?

Перехідний вік, важкий підліток – ці слова, як заклинання, повторюють батьки та вчителі, маючи на увазі, що «треба просто перечекаати, пережити, саме мине»



Оптимальний режим навчання для підлітка – поєднання самостійних і групових занять

Перехідний вік, важкий підліток – ці слова, як заклинання, повторюють батьки та вчителі, маючи на увазі, що «треба просто перечекаати, пережити, саме мине». Суперечлива позиція, проте навіть визнання цього періоду як особливого є величезним прогресом на сьогодні. Ще зовсім недавно нові потреби особистості, що дорослішає, вважали вибриками й відмахувалися від них, не вникаючи в суть.

Стосовно підлітків дорослі впадають у крайнощі. То продовжують сприймати їх як малих дітей, не змінюючи стиль спілкування та вимагаючи беззаперечної покори. То, навпаки, ставляться надто обережно, бояться потурбувати, обмежити свободу, нібито в цей період розвитку людина набуває якихось сакральних властивостей. Попри відмінність підходів, в обох випадках результат негативний: у першому батьки отримують бунт, тотальне заперечення й ігнорування вимог, у другому –

таку саму зневагу до звичних обов'язків, але з усвідомленням права на таку позицію. Істина, як це зазвичай буває, десь посередині.

Щоб зацікавити підлітка навчанням, воно має бути не метою, а засобом – можливість підвищити авторитет серед однолітків.

У перехідному віці внутрішні проблеми підлітка, пов'язані зі становленням його особистості, пошуком себе, свого місця в житті, додаються до нових вимог до нього від соціуму, і перш за все – у школі. Якщо раніше дитина прагнула «бути хорошою», що означало виконувати всі завдання, отримувати високі оцінки, демонструвати за можливості гарну поведінку, то тепер ті самі дії викликають у неї внутрішню відразу. У власних очах підліток – вже доросла людина, а загальноприйняті патерни поведінки залишаються ті самі. Виходить, що шкільна програма ускладнюється, але через неприйняття власне форми викладання і перевірки матеріалу підліток приділяє навчанням менше уваги, ніж треба.

Проблеми підлітків у школі часто взагалі не пов'язані з навчанням. Найбільше вони переймаються визнанням однолітків, отриманням соціального досвіду, належністю до групи, яка має для них значення, пошуку свого місця в ній. Відповідно, щоб зацікавити підлітка навчанням, воно має бути не метою, а засобом – засобом отримання лідерства у групі, підвищення авторитету серед однолітків. Як змістити фокус, враховуючи всі особливості підліткового віку, детальніше в цій статті.

Витоки проблем перехідного віку

Основні проблеми підлітків обумовлені не лише архаїчністю шкільної системи, а й внутрішніми причинами розвитку кожної особистості окремо. У перехідний вік кожна людина входить за особистим графіком, оскільки на це впливають комплексно і фізіологія, і психологія, і соціальний досвід, і стиль спілкування в родині, інтелектуальний і психічний розвиток.

У дівчат процес дорослішання починається у середньому на два роки раніше, ніж у хлопчиків – з 9 до 14 років, що супроводжується в тому

числі фізіологічними змінами (можливо, з цієї причини роздільне навчання демонструвало кращі результати у порівнянні зі змішаним). Цей розрив призводить до розділення у класі: дівчата відокремлюються, вони орієнтуються на думку старшокласників, а однолітків не сприймають як авторитет. Хлопці залишаються в агресивно-оборонній позиції і прагнуть захистити своє коло інтересів від глузування жіночої частини класу. Очевидно, мінімум один конфлікт вже закладено об'єктивною різницею у швидкості статевого дозрівання.

Для кожного підлітка і для всієї його групи на перше місце виходить фізіологія: зовнішня привабливість, відповідність дорослим стандартам, вміння контролювати власне тіло під час вікових змін.

Дорослий зовні – дитина всередині: у підлітків навчальний матеріал краще за все засвоюється в ігровій формі.

«Некрасивий, але розумний» – взагалі не аргумент у цьому віці. Тому для успіхів у навчанні критично важливі особистість і зовнішність вчителя, що викладає цей предмет. Якщо з модельними параметрами і харизмою вчителів не пощастило, а предмет є дійсно важливим для майбутнього вашої дитини, – треба шукати альтернативу поза школою.

Ще один важливий наслідок фізіологічних змін – нестабільність психіки, обумовлена активними викидами гормонів. Перепади настрою, проблеми зі сном, підвищений рівень тривожності, дратівливість – все це властиве не лише дівчатам (у яких ці ознаки можуть бути симптомами ПМС), але й хлопцям. Усі емоції й почуття проживаються набагато інтенсивніше, ніж це буває у дорослих.

За яскравістю переживань і потребою в постійній зміні вражень підлітки подібні до молодших школярів. Зверніть увагу, що багато підручників з англійської мови для підлітків видавництва Oxford чи Cambridge враховують цю особливість, включаючи до пояснення складного матеріалу веселі комікси, великоформатні фото, пропонуючи

навчальне відео. Цілісне, синкретичне подання матеріалу краще сприяє запам'ятовуванню, ніж сухе зубріння.

Організм, що швидко росте, потребує рухливості, тож всидіти за підручниками особливо складно. Тому заняття спортом у цьому віці важливі для підтримки тону – і не лише м'язового. Чергування фізичних та інтелектуальних вправ допомагає впоратися з потребами організму і вимогами шкільної програми водночас. Прослуховування навчальних лекцій онлайн можна поєднати з заняттями на тренажерах вдома чи з прогулянкою парком (коли там є WiFi) – велика перевага порівняно з академічною формою подання матеріалу.

Стосовно навчання для підлітка критично важливо, як на нього дивитимуться його однолітки. Дослідження вчених показали, що в підлітка активуються певні ділянки мозку й відповідно змінюється поведінка залежно від того, чи бачать його потенційно значимі для нього люди, чи ні.

Мозок підлітка: вікові зміни та ставлення до навчання

Щоб допомогти підлітку впоратися з труднощами перехідного віку і вийти з нього з мінімальними втратами, а ще краще – з новими надбаннями й дорослим ставленням до життя, бажано мати цілісну картину змін, що відбуваються в його нервовій системі й особливо – в діяльності мозку.

Для розвитку підлітка важливий баланс індивідуальних і колективних занять, рухової та розумової активності.

Під час дорослішання зміни відбуваються у всіх ділянках мозку: стволова частина (чи мозок рептилії), що регулює основні фізіологічні процеси; лімбічна система мозку, що відповідає за гормональний контроль, автоматичні (несвідомі) емоційні реакції, пам'ять, почуття й відчуття; і, нарешті, найважливіші для успіхів у навчанні зміни відбуваються в неокортексі – корі головного мозку, що відповідає за

розумові процеси: раціональне й аналітичне мислення, планування, уяву, мовлення, умовні рефлексії.

У підлітковому віці відбуваються ріст і трансформація усіх мозкових ділянок, також встановлюються нові зв'язки, а ті, що не використовуються, навпаки – відсікаються. Наприклад, під час експерименту підліткові казали, що під час вмикання вогнику апарату МРТ за ним крізь відеокамеру спостерігає одноліток тієї ж статі. Підліток починав ніякувати в момент «вмикання камери» (якої в дійсності не було). При цьому апаратура фіксувала імпульс, що надсилався зі стріатума, відповідного за мотивацію й цілеспрямованість, до префронтальної ділянки кори головного мозку, що відповідає за короткочасну пам'ять, прості розумові процеси (диференціацію й інтеграцію мотивів, явищ і понять), емоційну реакцію, вольовий контроль, концентрацію на діях.

Мозок підлітка змінюється на всіх рівнях:

- *стволова частина мозку (мозок рептилії) – гормональна перебудова, зростання організму;*
- *лімбічна система мозку – нові емоції й почуття, мотивація;*
- *неокортекс (кора головного мозку) – розумові процеси, уява, воля.*

Виходить, що для підлітка оптимальний режим навчання – коли він сприймає нову інформацію у власному комфортному темпі (який є індивідуальним і залежить від його фізичного стану в даний момент), ліпше – наодинці, не відволікаючись на однолітків. А ось актуалізація нових знань, перетворення їх у навички, тренування у виконанні завдань найкраще відбуваються з ровесниками однієї статі у форматі змагань – коли активізуються всі ділянки головного мозку й у спільній роботі встановлюються нові зв'язки, до того ж емоційне наповнення цієї діяльності сприяє запам'ятовуванню (саме довгостроковому).

Якщо описати процеси, що відбуваються в мозку людини під час дорослішання, двома словами, то це «повне переформатування». Масовані атаки гормонів, новий соціальний досвід, внутрішні потреби й вимоги оточення – все це радикально змінює ландшафт. Імпульси нервових волокон прискорюються (процес мієлінізації), при цьому нервові зв'язки і закінчення, які організм не фіксує як основні, обрізаються (синаптичний прунінг) чи перенаправляються до інших магістралей. Водночас відбувається наймасштабніше розростання нових зв'язків і центрів у корі головного мозку (спраутинг) – іншого такого періоду в житті людини немає.

Отже, за всієї складності самого процесу навчання в підлітковому віці, саме цей період визначає те, чим займатиметься людина в житті, в якому напрямку розвиватиметься. Бажано окрім шкільного навантаження максимально спробувати різні види діяльності – відчути на кінцях пальців схильність до тієї чи іншої професії (детальніше про профорієнтацію).

Психологи зазначають: якщо в цей період підліток багато грає у відеоігри, то, можливо, він стане класним пілотом, проте кар'єру бухгалтера чи вченого навряд чи зробить. «Клоун класу» має всі шанси стати успішним менеджером з продажів, тоді як президент класу чи школи отримає й відпрацює навички менеджменту, що знадобляться в бізнесі й на керівних процесах. У цей час закладаються внутрішні конфлікти та схильності до залежності – фільми з насильством, наркотики, віртуальні пригоди залишають глибокий слід у психіці й нервових зв'язках.

Враження, отримані в цьому віці, такі ж яскраві, як у дитинстві, сприйняття настільки ж загострене, швидкість реакції змінюється від максимально швидкої до повного ступору – залежно від зацікавленості предметом.

У пошуках ідентичності: як допомогти підлітку впоратися з собою

Полишивши дитинство, особистість підлітка перебуває в постійному пошуку себе, приміряючи все нові й нові ролі. Стан внутрішньої

розгубленості маскується зовнішньою самовпевненістю, проте цей дорослий вигляд ще не означає, що підлітку не потрібна ваша допомога.

Впоратися з такими глобальними змінами, що за короткий термін відбулися в соціальному оточенні, шкільному житті, власному організмі, було б нелегко навіть дорослій людині, попри весь життєвий досвід. «Хто я? Чого бажаю? Куди прямувати?» – ці запитання хвилюють кожного підлітка. Виконання щоденних рутинних обов'язків виправдані для нього лише в тому разі, коли ведуть до значимої в його очах мети.

Як допомогти підлітку стати дорослим?

- *забезпечити можливості для пошуку себе (курси, секції, хобі);*
- *створювати сприятливе оточення з однолітків;*
- *давати свободу в розумних межах, про які домовляються;*
- *дотримуватися договірних відносин;*
- *стежити за неминучістю компенсації збитків у разі безвідповідальних дій.*

Система цінностей вибудовується вже не родиною, але групою однолітків. Коли батьки хочуть якось вплинути на формування особистості своєї дитини, то починати варто з пошуку гідної, на думку батьків, компанії, яка була б об'єднана спільними інтересами. Додаткові заняття, хобі, командний спорт – все це важливі фактори виховання, які працюють краще за будь-які слова.

Абсолютна свобода шкодить підліткові так само, як і тотальний контроль і заборони. Завдання батьків та інших дорослих – знайти баланс між розумними обмеженнями й потребою в самоствердженні, яка є природньою для особистості на етапі формування. Краще дозволити підлітку провести вихідний на власний вибір за умови, що він повернеться додому у визначений час, ніж під ранок обдзвонювати знайомих у пошуках дитини.

Роль батьків і вчителів – у створенні простору для творчості, у наданні можливостей для реалізації. Дослідження нових територій є необхідним, але за умови ненав'язливого нагляду. Підліток приміряє різні ідентичності, пробує в дії те чи інше «Я», і часто від чуйності найближчого оточення залежить, на якому варіанті він кінець кінцем зупиниться. Такі рекомендації дає батькам у своїй публікації на сайті Psychology Today доктор медицини Роберт Дж. Хедайя (Robert J. Hedaya).

Схильність до невиправданого ризику – ще одна особливість перехідного віку. Навіть створення ідеальних умов для розвитку не може на 100% застрахувати від нещасних випадків і необдуманих вчинків. Звинувачувати в чомусь самого підлітка доволі складно: у нього ще не сформована префронтальна кора головного мозку, яка відповідає, крім іншого, за усвідомлення наслідків власних дій, самоконтроль, здатність планувати. Остаточо формується ця ділянка приблизно до 21 року в чоловіків (у жінок раніше). Звісно, відкладати початок самостійного життя до цієї дати ніхто не буде. Вихід – вибудовування зрозумілих і логічних договірних відносин, за яких підлітка попереджають про необхідність компенсувати наслідки дій, що призвели до збитків.

Головні компоненти самодисципліни в підлітка:

- *концентрація;*
- *доведення справи до кінця;*
- *сталість;*
- *відповідальність.*

Самодисципліна – найкращий спосіб підвищення самооцінки!

Якщо нічого не робити й не обмежувати, то доведеться змиритися з тим, що ситуацією керує особистість, яка приймає рішення в результаті раптового емоційного імпульсу, не пов'язаного з жодною логікою. Лімбічна система головного мозку, що відповідає за емоції, прив'язаність,

потяг і розмноження, оцінку змісту й фактологічну пам'ять, є давнішою за неокортекс і разом зі стовбуром мозку, чи мозком рептилій, забезпечує людині виживання. Особливо коли така людина достатньо захищена від впливу зовнішніх факторів і соціуму – в тому числі від спілкування з такими ж незрілими особистостями.

Однак про розвиток і вихід у самостійне плавання у даному випадку не йдеться. Без навичок абстрактного мислення, вміння самостійно приймати рішення і відповідати за їх наслідки людина залишається підлітком незалежно від того, скільки їй років за паспортом. При цьому стати щасливою такої людині складно – впоратися з власними імпульсами вона не може, пояснити їх появу також, соціум не готовий грати роль няньки і намагається уникати контактів із незрілою особистістю через непередбачуваність у спілкуванні й ненадійність у ділових справах.

Онлайн-освіта і перехідний вік

Одним із інструментів формування дорослого ставлення до життя є навчання онлайн, яке вимагає від підлітка мотивованості, волевих зусиль, самоконтролю, вміння планувати свій графік для прослуховування лекцій і виконання завдань. Концентрація на виконанні тієї чи іншої дії, налаштованість на результат – це і властивості розвиненої префронтальної ділянки головного мозку, і засіб її розвитку водночас. Виконувати завдання і прослуховувати лекції без відволікання набагато легше за відсутності однолітків. При цьому ділитися новим матеріалом, звичайно, краще з ровесниками – як і відпрацьовувати нові вміння, застосовувати знання на практиці. Коли нова інформація лише засвоюється, вона записується на грифельну дошку короткострокової пам'яті – і для цього бажані тиша й зосередженість, оскільки працює префронтальна ділянка мозку. Вже отриману інформацію краще відпрацьовувати спільно з однолітками – тоді підключається лімбічна система мозку з її емоційністю та здатністю складати дані в довгострокову пам'ять.

Витоки проблем підлітків у школі:

- *вчителі продовжують ставитися як до дітей;*
- *шкільна програма не допомагає відповісти на запитання «Хто я?», «Яке моє місце в житті?»;*
- *шкільна діяльність не пов'язана з запитамися дорослого життя;*
- *на першому місці для підлітка – самоствердження серед однолітків, оцінки – на другому.*

Таким чином ідеальним для підлітка є поєднання онлайн- і офлайн-методів навчання. І, зрозуміло, для найкращого результату слід невідкладно застосовувати знання на практиці – своєрідне проживання нової ролі (на цьому принципі побудована відома Kidzania). Звісно, з академічними знаннями шкільної програми це складніше, але можна, наприклад, пройти онлайн-тест ЗНО, щоб оцінити свій рівень знань з предмету і зрозуміти, що ще можна покращити чи підтягнути.

Особливість сучасного навчання в тому, що просте накопичення знань вже не має сенсу – бо завжди є онлайн-довідники і бази даних для отримання потрібної інформації. При цьому особливого значення набувають вміння людини оперувати цією інформацією, вибудовувати ієрархії та об'єднання, формувати концепції, знаходити креативні рішення навіть тривіальних завдань. Також важливо адекватно спілкуватися в соціумі, створювати нові зв'язки і розвивати систему контактів. Все це вимагає розвиненої префронтальної ділянки головного мозку, тож без математики, лінгвістики, філософії та інших наук, які розвивають логічне мислення, не обійтися.

Один з варіантів доповнення шкільної програми і позакласних занять – школа онлайн, що дає доступ до найкращих викладачів і методик. Підготовка до ЗНО з використанням передзаписаних відеолекцій і тестових завдань онлайн – доведений практикою спосіб позбутися прогалин у програмі за предметом, натренувати вміння проходити тести, систематизувати всі знання, що були отримані з 5 по 11 клас. За умови регулярних занять, навіть недовгих (онлайн-лекція триває лише 20 хвилин), можна спокійно і без зайвого поспіху підготуватися до

найскладнішого та найвідповідальнішого іспиту – зовнішнього незалежного оцінювання.

Безперервна освіта допомагає адаптуватися до мінливого світу, згладити гострі кути та протиріччя, які виникають у соціумі внаслідок конфлікту інтересів. При цьому онлайн-формат навчання не лише дає доступ до викладача незалежно від його локації, не лише економить час і кошти на дорогу, а й сам по собі стає інструментом виховання вольових якостей і розвитку розумових здібностей.