

Как помочь подросткам учиться?

Учёными установлено:

1. На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков - в 12-13, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения - медленно.

А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот остановиться, затормозить им непросто. Конечно, в таком состоянии трудно сосредоточиться на уроках, сконцентрировать внимание, не отвлекаться. Да и память их подводит нередко из-за этого же: когда интересно - все запоминается легко, а стало скучно - ну ничего не задерживается в голове!

2. Кости и мышцы в это время растут неравномерно, все движения становятся нескоординированными, неуклюжими.

Как ни сядешь - все неудобно, а взрослые говорят: «Ни крутись, не разваливайся на стуле». Особенно тяжело мальчикам, они вытягиваются больше девочек. Поэтому у них и хрупкость костей в этом возрасте выше. Они чаще ломают руки и ноги. И потребность растянуться на диване, просто полежать, придя домой, у них больше. А мы кричим: «Что валяешься, садись делать уроки!»

3. Сердце растет и... болит, временами часто бьется. В мозг не поступает нужного количества кислорода. Голова хуже соображает и быстрее устает, болит.

Недостаток кислорода может довести до обморока. Особенно обморокам подвержены девочки. Они же чаще страдают повышением артериального давления. Пик такой юношеской гипертонии приходится у них на 13-14 лет. А мы, взрослые, как назло не даем им в полной мере двигаться и дышать. В школе подростки слышат: «На уроках не крутись! Нечего на перемене во двор выбегать, грязь в школу таскать!» Дома мы говорим: «Куда пошел гулять? Уроки еще не сделаны!»



крутись! Нечего на перемене во двор выбегать, грязь в школу таскать!» Дома мы говорим: «Куда пошел гулять? Уроки еще не сделаны!»

4. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка часто сменяться .

То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию. Особенно эмоционально неустойчивы девочки, у них настроение связано с установлением менструального цикла. Игра гормонов заставляет барышень погружаться в мир женских интересов. Теперь каждую девочку больше всего волнует, как она выглядит, не слишком мала или не слишком велика у нее грудь и обращают ли на нее внимание мальчики? Все мысли о науках, кроме «науки страсти нежной», отходят на второй план.

Мальчики менее заняты своей внешностью, но их «больная тема» - рост. Кто из них выше? Что можно сделать, чтобы еще подрасти?

5. Пищеварительная система в это время очень болезненно реагирует на длительные эмоциональные и физические нагрузки.

Усталость и стрессы вызывают у подростков гастроэнтерологические заболевания не реже, чем еда всухомятку. Когда болит живот, какие уж тут уроки.

Психологи и педагоги советуют:

- Не надо возбуждать лишний раз и раздражать подростков приказным тоном, старайтесь общаться на равных. Они уже не смотрят на нас снизу вверх, они воспринимают нас сейчас критически и хотят стоять рядом с нами на одной доске.
- Дайте подросткам возможность больше двигаться - в движении они должны проводить не менее 3-х часов в день. Им сейчас просто необходимы занятия физкультурой и спортом. Именно сейчас оттачиваются гибкость, ловкость, хорошая координация, пластичность движений. От того, как пройдут подростковые годы, зависит, станут наши дети грациозными или корявыми в движении останется у них на всю жизнь. Поймите, что подросткам их тело сейчас неудобно, не смейтесь над их неуклюжестью, не ругайте, когда они крутятся во время занятий и все время норовят прилечь на диван.
- Сейчас они кальция с пищей должны потреблять больше, чем взрослые, особенно мальчики, им нужны белки, нужен фосфор, витамин D...
- Физиологическая нагрузка на организм у подростка выше, чем у младшего школьника! А спит он гораздо меньше, считая себя уже взрослым. Спать подросток должен минимум 9 часов! И хорошо бы еще час днем.
- Гулять надо каждый день обязательно. Организму просто необходим кислород! И учить уроки надо в проветренном помещении.
- Побольше уделяйте вашему трудному чаду внимания, не ограничивайтесь в общении только вопросами: «Ты поел? А какие отметки в школе?» Подростки только делают вид, что мы им уже не нужны. На самом деле наше внимание, наша дружба, наше мнение, высказанное доброжелательно и тактично, им очень важны. В своем кругу они нас цитируют!
- Мы все хотим, чтобы наши дети усвоили в юности как можно больше знаний. Мы хотим, чтобы они ответственно и хорошо учились. Но нагрузка у них в школе такова, что выучить все, что задают, невозможно. Московский педагогический государственный университет провел исследование и выяснил, чтобы в 7-м классе ученик ежедневно выполнял все, что задают ему по всем предметам, ему надо каждый день в среднем усваивать информацию, изложенную на 26 страницах учебника, и, заметьте, не только усваивать, но и быть готовым на следующий день ее воспроизвести.
- Эксперимент с добровольцами-отличниками, детьми интеллектуально хорошо развитыми, показал, что выполнить такой объем заданий можно, только если, придя из школы, сразу сесть за уроки и делать их до часу ночи.
- Неразумная школьная нагрузка вынуждает ребенка относиться к урокам избирательно: какие-то сделать, какие-то пропустить, какие-то просмотреть вскользь...

- Все науки не изучишь. А нам ведь надо своих детей вырастить не только умными, но и здоровыми, и счастливыми. Очень бы хотелось!

По материалам публикаций профессора кафедры педагогики высшей школы МПГУ Елены Левановой.