

«КАК СПРАВИТЬСЯ С САМИМ СОБОЙ?»
(о психологических особенностях подросткового возраста)

«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда,
когда он меньше всего ее заслуживает»
Эрма Бомбек

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст традиционно считается «трудным», он прочно ассоциируется с конфликтами, с тревогами и «нервами» родителей, с опасностями для ребенка. И это не просто привычный стереотип, возраст действительно критический, «переходный», как его называют. Происходит переход из детства во взрослость.

Сам по себе подростковый период довольно неоднороден по своему психологическому содержанию и значению для подростка. Вряд ли кто станет утверждать, что ученики 6-го и 8-го классов очень похожи друг на друга по своему психологическому облику. В то же время оба они — подростки. Поэтому внутри подросткового возраста стоит выделять младший подростковый (10—13 лет), или 5—7 классы, и старший подростковый возраст (13—15 лет), или 8 — 9 классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 10—11 классов (15—17 лет).

Известный психолог Эрик Эриксон писал о подростковом возрасте: «Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости!» Действительно, изменения, которые происходят с ребенком в возрасте с 11—12 лет до 15 (обычно девочки «стартуют» чуть раньше, мальчики чуть позже) стремительны, как прыжок. Ребенок растет буквально на глазах, его тело меняется, детские черты и пропорции сменяются взрослыми. Меняются фигура, кожа, голос, появляются признаки полового созревания. После сравнительно плавного развития в предыдущие годы скорость этих изменений ошеломляет.

В подростковый период дети вырастают на 5-8 см в год. Девочки растут более активно в 11-12 лет, их рост увеличивается до 10 см за год.

Мальчики прибавляют в росте в 13-14 лет, а после 15 лет обгоняют девочек в росте.

Вместе с ростом увеличивается и масса тела. Девочки прибавляют в год 4-8 кг, особенно интенсивно в 14-15 лет, мальчики — 7-8 кг.

Несоответствие размера скелета и массы тела приводит к недостаточной координации движений, общей неловкости, угловатости, обилию лишних движений.

В подростковом возрасте растут легкие, совершенствуется дыхание, увеличивается емкость легких. Окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Усиленный рост органов и тканей предъявляет особые требования к деятельности сердца. Оно в этом возрасте интенсивно растет, но рост кровяных сосудов отстает от роста сердца. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, наблюдается нарушение ритма сердцебиения. Это обуславливает сонливость, быструю утомляемость подростков. Недостаточное кровоснабжение мозга может приводить к кислородному голоданию, которое ведет к снижению функциональных возможностей мозговой деятельности, а это проявляется в снижении внимания, памяти, восприятия, что сказывается на усвоении учебного материала.

Все это определяет представления об особой «хрупкости» подростка. Ранний подростковый период определяет многие психологические особенности подросткового поведения: эмоциональную неустойчивость, раздражительность, повышенную агрессивность, противоречивость потребностей и желаний.

Половое созревание — стержневой процесс в подростковом возрасте.

Его примерная длительность составляет 4 года.

Одним из важных признаков полового созревания, имеющих психологическое значение для подростка, является изменение образа своего тела. Относительно постоянный в 8—10 лет, этот образ испытывает максимальные превращения в 14 лет и стабилизируется к 18 годам.

Подростки становятся особенно чувствительными к изменяющимся характеристикам своего тела. Именно в этот период в качестве нелюбимых черт своего характера они называют физические параметры: подростки испытывают беспокойство по поводу своего роста, проявляют тревогу в связи со своей внешностью.

Характерной возрастной особенностью подростка является сексуальность, связанная с мощной гармональной перестройкой организма, которую специалисты иногда называют «гармональной бурей».

Именно в отрочестве сексуальность становится достоянием сознания подростка, включается в его опыт, тем самым внося свой вклад в становление самосознания подростка.

Особенно значимым для подростков, особенно для девочек, является, чувство влюбленности, которое они могут испытывать как к своим сверстникам или взрослым, являющимся частью их социального окружения, так и далеким кумирам. Первая любовь - серьезное чувство для подростков, часто вызывающее очень сильные переживания, поэтому так важны понимание родителей, деликатность и тактичность .

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

Трудности переходного возраста не исчерпываются физиологией. Меняется не только тело, меняются мышление, способности, интересы.

В подростковом возрасте, прежде всего, продолжает развиваться аналитическое мышление. Подросток в состоянии достаточно легко абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать словесно. На основе общих посылок он уже может строить гипотезы, проверять или опровергать их, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления.

Следующая особенность развития мышления подростков заключается в способности анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях. Благодаря этому, у детей подросткового возраста отмечается возникновение интересов к разнообразным абстрактным философским проблемам: к религиозным, политическим, этическим и др. Подростки начинают рассуждать об идеалах, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир, т. е. у них происходит становление мировоззрения, что самым непосредственным образом, конечно, связано с интеллектуальным развитием.

Именно в подростковом возрасте человеку впервые открывается перспектива его будущей жизни, время для него начинает измеряться годами. На этой основе начинают строиться жизненные планы. Это - важнейшее приобретение данного возраста и существенная роль принадлежит здесь именно познавательному развитию и, прежде всего, такому интеллектуальному качеству, как рефлексия – способности к анализу собственного психического состояния и поведения, к самоанализу.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. Чрезвычайно велик диапазон проявляемых чувств: от безудержного веселья к унынию и обратно. Причем следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

У девочек в большей мере выражены нарушения эмоционального плана: они чересчур обидчивы, могут «ни с того, ни с сего» заплакать, у них беспрерывно меняется настроение. Мальчики же чаще становятся более шумными, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть спокойно на месте, вертят что-нибудь в руках).

В определенных ситуациях школьной жизни (низкая оценка, выговор за плохое поведение) подросток может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но в других обстоятельствах (конфликт с

родителями, учителями, товарищами) он может проявить большую импульсивность в поведении.

Чувствительность подростков к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением кумиров, иногда случайных.

С одной стороны, у подростка уверенность в своих силах иногда больше, чем это отвечает объективному положению вещей, и он берется за то, что ему не под силу. А с другой стороны, у него часто возникает состояние неуверенности в себе, сознание своей неполноценности, и это бывает связано с тяжелыми переживаниями, которые далеко не всегда проявляются внешне.

Вот почему подросток может болезненно переживать невинное замечание о том, что оказался неловок, сказал что-то не так или не очень складно. Такие замечания падают на почву его внутренней неуверенности в себе.

Ребенок в ответ может надерзить, нагрубить, расплакаться. Или глубоко в себе затаить обиду, испытывать чувство тоски оттого, что он такой неудачливый, неспособный и т. д. Противоречивость в настроениях, побуждениях и желаниях может заставить подростка «замкнуться», сделать его стеснительным, привести ребенка в состояние депрессии.

От тяжело переживаемой обиды он способен даже на такие крайние поступки, как бегство из дома, попытка самоубийства.

Центральным образованием в сфере чувств подростка становится «чувство взрослости».

Ключевыми признаками проявления «чувства взрослости» можно считать следующие:

1. **Подражание внешним признакам взрослости:** курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения. Приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. Это самые легкие пути достижения взрослости и самые опасные.

2. **Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины».** Это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т. п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые всегда считались мужскими.

3. **Социальная зрелость.** Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника.

4. **Интеллектуальная зрелость.** Она выражается в стремлении многих подростков что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы. В этом случае значительный объем знаний у подростков — результат самостоятельной работы. Учение приобретает у таких школьников личный смысл и превращается в самообразование.

5. **Возрастает критичность по отношению к другим и к себе.**

В этом возрасте ребенок склонен «переходить на личности»: указывать взрослому на промахи, недочеты в работе, на необъективность или несправедливость в отношениях к нему.

ОБЩЕНИЕ — ГЛАВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания.

Поведение же подростков является коллективно-групповым. Характерной чертой подросткового поведения является «реакция группирования», вхождения в различные малые группы и как следствие - появление различных по своему содержанию подростково — молодежных субкультур.

В пределах одной компании или субкультуры подростки стремятся одинаково выглядеть, иметь одинаковые интересы, любить и отвергать одно и то же.

Общение со сверстниками принимает в этом возрасте характер первостепенной потребности и выполняет ряд функций:

- **это важный специфический канал информации;** по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых, по тем или иным причинам, им не сообщают взрослые;

- **это специфический вид межличностных отношений;**

- **это специфический вид эмоционального контакта,** который не только облегчает подростку процесс «отделения от взрослых», но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости;

- **общение со сверстниками** - это становление норм поведения;

- **общение позволяет ребенку выйти за рамки школы** и там искать себя, помогает подростку постоянно сравнивать себя со сверстниками и формировать самооценку.

Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине.

Вне общения и без него невозможно найти свое место в кругу сверстников и взрослых.

Среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. Через дружбу подросток усваивает такие черты взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, и т.д.; начинает постигать, как глубоко, а иногда и непоправимо ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснений отношений, ссор.

Конфликты со сверстниками, в основном, являются проявлениями борьбы: у мальчиков — за лидерство, за успехи в интеллектуальной и физической областях или за чью-то дружбу, у девочек — за представителя противоположного пола, статус в группе.

ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ

Важнейшей задачей отрочества является уход от родительской опеки, приобретение все большей независимости.

В подростковом возрасте отношения с родителями переходят на качественно новый этап.

Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место потребности в общении со сверстниками. Однако, необходимо различать общение формальное, регламентированное, посвященное вопросам поведения, учебы и т. п., и неформальное, нерегламентированное общение с родителями.

Если формальное общение вызывает у подростков острую неудовлетворенность, то потребность в неформальном общении в этом возрасте не меньше, чем в общении со сверстниками, но удовлетворяется намного меньше. Причиной такого психологического барьера, возникающего между подростком и родителями, называют «неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном подростковом мире», неумение принять подростка как некоторую автономную личность, уверенность в непогрешимости своего жизненного родительского опыта.

Стремление подростка к самостоятельности в наибольшей степени пугает и волнует родителей, часто становится причиной конфликтов в семье.

Какие сферы жизни подростков являются наиболее конфликтными?

- ***выбор друзей, проведение свободного времени;***
- ***внешний вид и манера поведения;***

- **вредные привычки** — курение, наркотики, алкоголь, употребляемые выражения, лживость, сексуальная жизнь;
- **школа:** успеваемость, посещаемость, общее отношение к учебе и учителям, поведение в школе;
- **поведение в семье:** выполнение хозяйственных работ по дому, расходование денег, отношение к личным вещам, одежде, к семейной собственности — жилью, мебели, бытовым приборам,
- **демонстративное поведение по отношению к родителям.**

Подростки упорно добиваются независимости в принятии самостоятельных решений. Они сами решают достаточно широкий круг вопросов: распределяют свое время, выбирают друзей, способы досуга, стиль одежды и т. п. Вместе с тем, степень стремления к независимости от родителей у подростков может значительно отличаться в разных сферах: в более серьезных вопросах, например выборе стратегии образования, профессии они прислушиваются к родителям. Таким образом, стремление к поведенческой автономии имеет относительный характер.

В действительности подростки не стремятся к полной свободе, потому что не знают, что с ней делать. Подростки нуждаются в том, чтобы свобода давалась им постепенно, по мере того, как они научаются ею пользоваться.

Степень сложности перехода к эмоциональной автономии подростка во многом зависит от поведения родителей. Если родители не понимают закономерного характера протекания «подросткового кризиса», они часто чувствуют обиду, обвиняют детей в черствости и неблагодарности, могут поощрять излишнюю зависимость детей или сами обращаются за эмоциональной поддержкой к детям. В таком случае переходный возраст может надолго затянуться. Проблема контроля над поведением подростков заключается еще и в том, что родителям очень трудно передать ответственность за собственное поведение и поступки подросткам. Действия родителей продиктованы беспокойством за будущее своих детей. Но парадокс ситуации заключается в том, что если родителям удастся долго сохранять этот контроль, ребенок может упустить возможность стать самостоятельным.

Что может помочь родителям и подростку преодолеть этот непростой период в жизни семьи?

- **осознание того, что «подростковый кризис» неизбежен, что это преходящее явление;**
- **знание и учет особенностей подросткового возраста;**
- **умение родителей видеть индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие с ним изменения, принимать, понимать и поддерживать их;**
- **сохранение эмоционального контакта с ребенком;**

- уважительное отношение к тому, что кажется ему важным и значимым (родителям необходимо чаще расспрашивать и говорить с ребенком о его жизни);

- передача подростку ответственности за его собственное поведение и поступки.

Если родители сумеют грамотно помочь ребенку преодолеть кризис, то последний станет существенной ступенькой в его личностном развитии, ресурсом будущей успешности.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1) под ред. Реан А. А «Психология подростка», изд-во «прайм- Еврознак», Спб, 2006
- 2) Аверин В. А. «Психология детей и подростков», изд-во Михайлова В.А., СПб., 1998

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ:

- Ди Снайдер "Курс выживания для подростков»
- Дольто Ф. «На стороне подростка»
- Кон И. С. «Психология старшеклассника», изд-во «Просвещение», М., 1982
- Петрановская Л. «Тайная опора» (привязанность в жизни ребенка), изд-во «АСТ», М., 2016