

# Особенности подросткового возраста

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Все мы с Вами знаем, что на протяжении жизни человек проходит несколько возрастных кризисов.

Возрастные кризисы [греч. krisis — решение, поворотный пункт] — особые, относительно непродолжительные по времени периоды перехода в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Возрастные кризисы обусловлены прежде всего разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития человека.

Форма, длительность и острота протекания возрастных кризисов может заметно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий, особенностей воспитания в семье, педагогической системы в целом. Каждый возрастной кризис это и изменение мировоззрения человека, и перемена его статуса по отношению как к обществу, так и к самому себе. Научится воспринимать себя, нового, с позитивной точки зрения — вот то главное, что поможет преодолеть психологические трудности возрастных кризисов.

Для периодов возрастных кризисов в детстве характерны процессы перехода к новому типу взаимоотношений детей со взрослыми, при котором учитываются новые, возросшие возможности ребенка, изменение «социальной ситуации развития», смена деятельности, перестройка всей структуры сознания ребенка. Процессы перехода детей на новую возрастную ступень связаны с разрешением нередко весьма острых противоречий между сложившимися у них ранее формами взаимоотношений с окружающими людьми, с одной стороны, и своими возросшими физическими и психологическими возможностями и притязаниями, с другой. Негативизм, упрямство, капризность, состояние повышенной конфликтности и другие свойственные возрастным кризисам негативные поведенческие проявления обостряются в случае игнорирования взрослыми новых потребностей ребенка в сфере общения и деятельности и, напротив, смягчаются при правильном воспитании. К числу детских возрастных кризисов принадлежит кризис первого года жизни, кризис трех лет, кризис семи лет и подростковый кризис (11-12 лет).

## **I. Физиологические особенности подросткового (пубертатного) кризиса.**

**1. Увеличивается рост и вес**, причем в среднем пик скачка роста приходится

- у девочек на 11-13 лет, и дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет;
- у мальчиков на 13-15 лет, а иногда продолжается до 17 лет.

**2. Изменения пропорций тела** сопровождают этот скачок:

- сначала растут голова, кисти рук и ступни ног,
- потом удлиняются руки и ноги,
- только потом туловище — скелет и мускулатура.

Это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Подростки ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, при этом процесс роста сам по себе достаточно болезненный.

3. **Работа внутренних органов** – возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады, в свою очередь, вызывают быструю смену физического состояния и настроения. В это время необходимо особо тщательно следить за здоровьем тех ребят, которые имеют хронические заболевания или патологии в развитии внутренних органов (порок сердца, вегето-сосудистая дистония, зрение, почки и т.п.).

4. **«Гормональная буря»** - у подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей, у них практически постоянно усиленно работает надпочечная железа, которая обычно активизирует защитные силы организма в стрессовых ситуациях. Получается, что подростки как бы все время находятся в состоянии стресса.

5. **Сексуальное возбуждение** сопровождает процесс полового созревания и усиливает *эмоциональную нестабильность*.

- Мальчики в основной массе осознают причины этого возбуждения.
- Девочки же в большинстве испытывают ощущения более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей – в дружбе, любви, поддержке, взаимопонимании, самоуважении.

6. **Половая идентификация** достигает нового уровня: если раньше ребенок принимал свой пол просто как данность («я – мальчик, а ты – девочка»), то теперь отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. И вот здесь подростки четко ориентируются на значимых для них взрослых – в первую очередь родителей.

7. **Образ физического «Я»** формируется новый, благодаря бурному росту повышается интерес к своей внешности. Из-за его преувеличенной (гипертрофированной) значимости подростками остро переживаются все изъяны внешности, действительные или мнимые: непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, проблемы с кожей, излишний вес или худоба – все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, неврозу, комплексу неполноценности.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявить понимание и такт. И наоборот, бестактные замечания, подтверждающие худшие опасения подростка, окрик или ирония усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

## **II. Развитие психических функций.**

1. Формируется **теоретическое рефлексивное мышление**: подростки в этом возрасте умеют оперировать гипотезами, решать интеллектуальные задачи, искать и находить нестандартные пути решения проблемы, анализировать не только абстрактные идеи, но и поступки окружающих людей, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. В связи с этим подростки проявляют интерес к абстрактным философским, религиозным, политическим проблемам. Подростки рассуждают об идеалах, о будущем, приобретают глубокий и обобщенный взгляд на мир. Начинается период становления собственного мировоззрения.

2. С общим интеллектуальным развитием связано **развитие воображения**, которое дает мощный импульс для развития творчества: многие начинают писать стихи, заниматься разного рода конструированием.

Второй линией, по которой идет развитие воображения, является своеобразное компенсирование: потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Неудовлетворенные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий.

### III. Развитие самосознания.

Когда говорят о том, что ребенок взрослеет, имеют в виду его готовность к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни. Объективно он к ней не совсем готов, но очень стремится. В чём это выражается?

1- Подросток **претендует на равные со взрослыми права**.

Это желание проявляется в манере одеваться (внешний облик), манере поведения: походка вразвалочку, сигарета, новые выражения.

- Внешний вид часто становится источником постоянных недоразумений и конфликтов.
- Здесь родителям надо помнить очень важный мотив такого поведения подростка – желание слиться с группой, «стать таким, как все» отвечает потребности в эмоциональной безопасности, это так называемая **«Социальная мимикрия»**, исполняющая роль психологической защиты. Подросток считает себя уникальной личностью и в то же время старается ничем не отличаться от сверстников. Основной мотив – «если я не буду как все, со мной не будут дружить».

2 - Подражание по линии развлечений и **романтических отношений**: свидания, записки, поездки, дискотеки, повторение, т.е. проигрывание ситуаций, увиденных в сериалах или любовных романах. Носит скорее наигранный характер.

При этом встречаются и по-настоящему ценные варианты взросления:

- А) включение в интеллектуальную деятельность, благоприятную для личностного развития подростка (наука, искусство, творчество, самообразование);
- Б) забота о семье, участие в сложных проблемах, помощь тем, кто в ней нуждается (младшим детям в семье, уставшим родителям, приболевшим родственникам).

Т.е. здесь идет речь о высоком уровне развития морального сознания. К сожалению, более распространенной в наше время является **социальная инфантильность** - низкий уровень развития морального сознания, неспособность взять на себя ответственность за благополучие других. У многих подростков еще слабо развита способность проявить настойчивость, силу воли, терпение, сохраняется надежда на чудо. Поэтому они легко бросают начатое дело, мечтают от одного занятия к другому, быстро разочаровываются - «Лучше я вообще ничего не буду делать, у меня все равно ничего не получится».

От проблем реальности подростки «убегают» в виртуальный мир, игроманию, химические зависимости.

3 – Параллельно внешним проявлениям возникает **чувство взрослости как самоощущение** (может быть совершенно не связано с фактическим возрастом и внешними данными). Как это проявляется?

- Подростки претендуют на **равноправие** со старшими, отстаивают свою «взрослую» позицию, своё право голоса.
- **Стремятся к самостоятельности**, проявляют желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей (внешность, общение со сверстниками, иногда и учеба, вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения). Отвергают не только контроль, но и помощь вообще. Эмоционально отстаивают свою точку зрения.

- Появляются собственные **вкусы, взгляды, оценки**, собственная линия поведения, причем подросток их отстаивает очень эмоционально.
- Ребята усваивают **новые этические нормы** поведения референтной группы. Принимают «моральный кодекс» (ценности, нормы, оценки) той компании, в которой хотят быть принятыми. Цель: оправдать ожидания значимых для подростка людей, получить их одобрение, стремление быть признанным.

Удовлетворение данных потребностей зависит от того, признается его самостоятельность и взрослость окружающим социумом или нет. В противном случае подросток начинает бунтовать - перестает подчиняться правилам, установленным родителями, школой, обществом.

4 – В это время происходит постепенное усложнение и углубление самосознания. Подросток открывает **свой внутренний мир**. Именно с этим связаны сложные переживания по поводу взаимоотношений с другими людьми, своих личных черт, с пристрастием анализируются собственные поступки. Самоанализ, иногда чрезмерный, переходящий в самокопание, приводит к недовольству собой. **Самооценка** в этом возрасте оказывается **низкой** по своему общему уровню и **неустойчивой**.

- Познать себя помогают друзья, в которых он смотрится как в зеркало, и близкие значимые взрослые. Иногда случайно брошенная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в сознании подростка как в положительную, так и в отрицательную сторону.

5 – С развитием самосознания связаны и возникающие склонность к уединению, чувство одиночества, непонятности и тоски, что проявляется в аффективных вспышках и появляющейся вдруг на время замкнутости.

6 – Для подростка важно знать не только какой он есть на самом деле, но и насколько **значимы его индивидуальные особенности**.

- Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря семье.
- При высоком уровне ожиданий родителей и понимании подростком недостижимости заданного идеала у подростка формируется чувство неуверенности, недовольства и разочарования самим собой. Внешне проявляется обидчивостью, упрямством, агрессией. Если цель достижима, она становится стимулом для саморазвития (большую, глобальную, труднодостижимую цель родители могут разделить на этапы и ставить перед подростком промежуточные, реально достижимые цели).

#### **IV. Подростковые реакции.**

Самые сильные потребности подростка:

- **самостоятельность**; выражается в основном в стремлении отделиться от взрослых, освободиться от их опеки и контроля;
- **самореализация**; выражается в поиске занятий внеучебного характера;
- **общение** со сверстниками.

Эти потребности настолько сильны, что психологи говорят о «подростковых реакциях». И здесь нам важно помнить следующее:

1. Если эти потребности не удовлетворяются, они никуда не денутся. Проявятся негативными реакциями (агрессивность, конфликты) или будут загнаны глубоко в

подсознание и проявятся психосоматическими заболеваниями, разрушением личности подростка.

2. Сознание человека не терпит пустоты. Подросток ищет пути реализации своих потребностей доступными ему путями. Помочь сделать это адекватными способами (направить энергию в мирное русло) могут родители: кружки, секции, студии, домашние занятия совместно с родителями, ориентирование на профессиональный выбор.
  - ✓ Во-первых, совместная деятельность сближает, дает возможность конструктивного диалога вместо конфликтного общения.
  - ✓ Во-вторых, родители здесь могут стать примером, образцом для подражания, достижимым идеалом для собственного ребенка.
3. Т.к. подросток стремится выйти из-под опеки и контроля родителей, но при этом функцию контроля с родителей никто не снимал, желательно найти способ контролировать подростка ненавязчиво, на договорной основе: «Понимаешь, сынок/дочь, мы твои родители и у нас есть определенные обязанности: обеспечить тебе крышу над головой, еду, одежду; сохранить твоё здоровье; дать возможность получить образование; обеспечить твою безопасность. Кроме этого мы тебя любим и волнуемся за тебя. А ты нас любишь? Поэтому давай с тобой договоримся: ты ведешь себя так..., а мы себя так... Поощрением будет..., наказанием... без обид». Составление договора можно обыграть: красиво оформить, размножить для каждого члена семьи, повесить и в комнате подростка, и в комнате родителей, это могут быть четко зафиксированные пункты или гибко меняемые по обоюдному согласию.
4. Друзья подростку необходимы. Когда родители критикуют выбор ребенка, подросток воспринимает это как личную обиду, после чего или отвечает агрессией, или замыкается и перестает общаться с родителями. На выбор друзей можно повлиять только одним способом – сформировав приемлемую для вас и вашего ребенка систему ценностей до того, как её сформируют чужие люди, причем совсем не такую, как вам бы хотелось.
5. Общение со сверстниками пронизывает всю жизнь подростков: и учебу, и отношения с родителями. **Дружба становится способом реализовать** интимно-личностное общение. Ориентируясь на референтную группу, подростки стремятся развить качества, которые ценятся в их среде. Друг в это время играет роль психотерапевта. Подростки стремятся к появлению множества знакомых, в неформальных группах и компаниях они находят поддержку сверстников, избегают одиночества.
6. Для подростков характерно проявление показной независимости и бравирования своими недостатками. В первую очередь такое поведение находит отражение в отношениях со взрослыми:
  - стремление подростка к эмансипации;
  - и одновременно потребность в поддержке, опоре, ориентире.  
Необходима поддержка и информационная помощь со стороны родителей и педагогов в таких вопросах, как:
    - формирование ценностных ориентаций,
    - понимание социальных проблем;
    - нравственные оценки событий и поступков.

Авторитарный стиль воспитания в семье в это время может привести к чрезмерной замкнутости подростка, разрушению детско-родительских отношений, конфликтам.

- 7 - На психологическом уровне у подростка в это время формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, отражение всего богатства его жизни, т.е. самопознание «какой я есть не самом деле», оценка своих качеств.

Чрезмерный самоанализ зачастую может переходить в самокопание и приводить к недовольству собой. Недопонимания между повзрослевшим ребенком и родителями приводят к конфликтам в семье.

- 8 - Самооценка подростка также претерпевает определенные изменения. Её уровень зависит от системы ценностей, сложившейся благодаря влиянию семьи и сверстников. Познание самого себя у подростка идет через друзей, в которых он смотрится как в зеркало, от них же, а уже не только взрослых получает «обратную связь».
- 9 - Становление психики подростка протекает на фоне негативных эмоций (злость, ярость, садистическое удовольствие, безразличие). Неудовлетворенность собственных потребностей рождает агрессивные мотивы реализации (выплеска) накопившейся негативной энергии — разрушить, устранить, использовать, навредить. Необходимо помнить, что подросток сочетает в себе еще оставшуюся детскую ранимость и одновременно стремление к «взрослости». Поэтому противоречивость эмоций и поступков является ни чем иным, как способом самозащиты. Подростки часто осознанно или подсознательно действуют по принципу «Лучшая защита – нападение».

#### **V. Рекомендации для родителей.**

1. Определитесь с приоритетами: что для вас важнее – самореализация или ребенок; каким бы вы хотели видеть в будущем своего ребенка: здоровым, умным, красивым, талантливым (А он действительно талантлив? У него правда есть тот талант, который вам кажется?), пусть растет как трава (Вы готовы к тому, что он станет наркоманом?).
2. Разговаривайте, слушайте, объясняйте, обсуждайте, обосновывайте свои просьбы и требования.
3. Помогите, поддержите, давайте совет только если попросит.
4. Побольше позитива, разделите с ним радость, хвалите, подбадривайте. Наиболее эффективный способ стимуляции – именно похвала. Наименее результативный – наказание и страх.
5. Подростка нельзя унижать, обижать, на него нельзя кричать – это не работает, Вы скорее добьетесь обратного эффекта.
6. Помните о том, что ваш ребенок берет пример в первую очередь с вас.
7. Чувство юмора – это спасение во многих ситуациях (8 обниманий).
8. Пожалуйста, помните о том, что функции контроля возложены на родителей.
9. Ставьте перед ребенком реальные цели, соизмеряйте его, а не свои силы. Имейте снисхождение – он пока еще во многом ребенок.
10. Помните, что ваш сын/ дочь – это не вы, это другой человек, личность со своими желаниями, способностями, стремлениями. Нечестно реализовываться за счет другого человека, даже если это ваш ребенок.

#### ***Рекомендуемая литература:***

Булгаков А.А. «Наши неуправляемые подростки»  
Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»  
Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребёнком. ТАК?»  
Кашапов Р.Р. «Практическая психология для родителей»  
Корчак Я. «Как любить ребёнка»  
Эда Ле Шан. «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума»