

## Подростковый возраст. Психологические особенности подростка

Кризис 13 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.

В психологической литературе этот этап называют этапом «второй перерезки пуповины». Ребёнок отделяется от родителей и уходит в свой мир — мир сверстников.

1. Основные подходы к проблеме кризиса подросткового возраста  
Хронологически подростковый возраст определяется от 10-11 до 14-15 лет. Тинейджер - (10 - 19).

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик "скачка роста" приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек "скачок роста" обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший, более медленный рост может продолжаться еще несколько лет).

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны изменение АД (артериального давления), повышенная утомляемость, перепады настроения; гормональная буря => неуравновешенность. Это состояние удачно выразил американский подросток: "В 14 лет мое тело будто взбесилось".

Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания.

2. Особенности социальной ситуации развития подросткового возраста

Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта

промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же значимыми взрослыми, с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «нос не дорос». Они, чаще всего родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме.

Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей и сохранением детско-школьного статуса.

### 3. Проблема ведущей деятельности в подростковом возрасте

Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками. Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.

Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Типичной чертой подростковых групп является **КОНФОРМНОСТЬ** - Склонность человека к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей, подражательность. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией.

### 4. Учебная деятельность и познавательное развитие подростков

В интеллектуальной сфере происходят качественные изменения: продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление. В этом возрасте появляется мужской взгляд на мир и женский. Активно начинают развиваться творческие способности. Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятельно справляться со школьной программой. В то же время многие подростки испытывают трудности в учебе. Для многих учеба отходит на второй план.

### 5. Особенности личности подростков

1. Центральное новообразование подростничества - "чувство взрослости" - отношение подростка к себе как к взрослому. Это выражается в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть - учебы. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный "кодекс", предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.



Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, каждый

возраст имеет свои особенности и сложности. Не исключением является и подростковый возраст. С одной стороны это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. С другой, именно в это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

### **ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА**

Но более всего особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками (ибо, напомним, ведущая деятельность этого возрастного периода – интимно личностная).

**ДРУЖБА.** Любому подросток мечтает о закадычном друге. При чем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, Друг является аналогом психотерапевта. Дружат чаще всего с подростом того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А в купе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

**ЛЮБОВЬ.** Любовь в этом возрасте менее устойчива, чем юношеская. Вожатые «пионерлагерей», наверное, неоднократно отмечали одну особенность подростковой влюбчивости. Например, в начале смены мальчик влюблен в одну девочку, в середине ревнует другую, а в конце смены обменивается телефонами с третьей. И ведь каждое из отношений — вполне серьезные намерения, в которые сам мальчик искренне верит. Но на самом деле не все так просто. Ведь часто объект любви вообще разделен:

- одну девочку любят идеально
- проявляют отношения (гуляют) с другой.

Немалую роль в формировании личности подростка играет РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА — значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по кружку, и соседские ребята по этажу. Вот когда надо родителям быть особенно внимательными. Ведь такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, чем сами родители, и сможет влиять на его поведение и отношения с другими. И именно к мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

**В. А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого:**

«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже

поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрослый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним.

Взрослый должен быть другом подростка, но другом особым, отличным от друга-сверстника. Это обусловлено не только различием социальных позиций взрослого и взрослеющего человека (один уже имеет определенный круг обязанностей и вытекающие из них права; другой еще только стремится получить эти права, имея довольно смутные представления об обязанностях), но и той особой психологической функцией, которую должен выполнять взрослый. Взрослый — друг-руководитель. Его задача — помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых.

**Наличие взрослого друга** — важнейшее условие нормального развития, правильного формирования личности ребенка в самый трудный период его жизни. Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. В семье, в школе, в каких-то других сферах общения — ведь он ищет такого друга! А где он его найдет, кем тот окажется, во многом зависит от того, какова атмосфера в семье, каков микроклимат отношений, окружающий подростка.

**Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми.** При этом у них должны быть общие интересы, увлечения. Содержание такого сотрудничества может быть самым различным. Подросток может быть помощником родителей в домашних делах. Взрослый может приобщить подростка к своим занятиям и интересам или разделить интересы и увлечения самого подростка. Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструировании, лепке — это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком. Надо подчеркнуть, что именно совместная деятельность подростка и взрослого рождает общность переживаний, чувств, настроений, облегчает контакты с подростком, рождает эмоциональную и духовную близость.

В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, и дети лучше узнают своих родителей. Подросток постигает сложный духовный мир взрослых, глубину их мыслей и переживаний, учится чуткому и заботливому отношению к людям.

Многое давая ребенку, родители вправе много и спрашивать с него. Он может и должен быть внимателен ко всем членам семьи. Атмосфера в семье должна быть такой, чтобы чуткость и отзывчивость становились у него привычкой, своего рода потребностью. Только в обстановке взаимного уважения, взаимной заботы и помощи, доверия и искренности уважительное отношение к людям станет привычной формой поведения подростка.

Ошибку совершают те родители, которые, боясь перегрузки детей в учении, освобождают их от каких-либо обязанностей в семье. Это крайность, приводящая, как правило, к нежелательным последствиям: развиваются эгоизм, пренебрежение к труду. Расширяя обязанности подростка, нельзя забывать о том, что он должен иметь в семье и определенный, более широкий, чем младший школьник, круг прав. Основанием для этого служат его возрастающие возможности. Подросток может участвовать в обсуждении семейных и общественных дел, в разговорах и беседах о литературе, искусстве. Уважительно относитесь к его мнению. Если он заблуждается, поспорьте с ним, но не отмахивайтесь: «Мал еще рассуждать об этом!». Подросток чутко реагирует на отношение к нему взрослых в семье и готов активно отстаивать свое главное право — право на уважение.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям. Подросток стремится ответить на вопрос: что значит быть взрослым? Он проводит параллели между своими поступками и поведением взрослых, начинает нетерпимо относиться к тому, на что раньше не всегда обращал внимание: к действительным или мнимым попыткам взрослых ущемить его достоинство или право, к тону приказа или излишнему проявлению родительской нежности. Его может обидеть как то, так и другое.

Подростки зорко подмечают отдельные промахи и недостатки взрослых. При этом они непосредственны и искренни; и если мы, взрослые, честно признаемся в своей ошибке, а при надобности и извинимся, то авторитет наш несколько не пострадает.

Подростки задают взрослым множество вопросов, многим хотят с ними поделиться. Равнодушие взрослых для них мучительно. Родители должны проявлять постоянный интерес к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам и в то же время беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах. Отсутствие взаимного доверия не только обижает подростка, но и наносит значительный ущерб его общему, духовному развитию.

Когда подросток идет к вам с вопросами или сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость и отсутствие времени. Стремление ребенка поговорить с родителями по душам надо всячески поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность поделиться с отцом или матерью сокровенными мыслями и переживаниями заставляет подростка искать

«поверенного» вне семьи. Им может оказаться человек случайный, с сомнительной репутацией, который поведет подростка по неверному пути. В таких случаях задуматься над своими взаимоотношениями с сыном или дочерью заставляют родителей уже какие-либо серьезные проступки детей. Иногда это бывает слишком поздно.

Поскольку подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе.

Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А. С. Макаренко: «Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему».

Откровенность, доверие должны быть взаимными, только тогда между вами и подростком не будет стены недомолвок, тайн, непонимания.

Помочь подростку взрослеть — это значит заботиться о гармоничном развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически