

Педагогическая консультация для родителей

«Подростковый возраст: проблемы полового созревания.»

Ребенок, подросток и агрессивная среда. Основной особенностью подросткового возраста является глубокая и болезненная перестройка организма — половое созревание.

Половое развитие неотделимо от общего и происходит непрерывно, начиная с рождения. Однако в подростковом возрасте оно резко ускоряется и в течение сравнительно короткого периода наступает полноценная половая зрелость. Начинается половое созревание с повышения активности центральной нервной системы, вслед за ним развивается деятельность эндокринных желез. Возрастающее количество гормонов, вырабатываемых и выделяемых в кровь этими железами, и ведет к развитию всех признаков и проявлений полового созревания.

На первом этапе (пятые-шестые классы) активность половых желез отстает от развития эндокринных центров. Этим объясняется неуравновешенное состояние центральной нервной системы, которое проявляется в нарушениях поведения. С одной стороны, подростки уже достаточно способны к самоконтролю, критически относятся к себе и окружающим, а с другой — у них преобладают процессы возбуждения над торможением. Поэтому они зачастую неадекватно резко реагируют на внешние воздействия: на замечания взрослых, учителей и сверстников, на происходящие события.

В то же время они часто внешне безразличны даже к важным событиям, равнодушны к оценкам, какими бы они ни были, хотя иногда взрываются по пустякам. Подростки как бы погружены в свой внутренний мир, где происходит что-то непонятное для них, они не могут осмыслить изменения, которые ощущают. Девочки эмоциональнее реагируют на внешние воздействия, более обидчивы, плаксивы, у них часто меняется настроение. И мальчики и девочки становятся шумными, не могут усидеть спокойно на одном месте, постоянно вертят что-то в руках.

В этот период у подростков отмечается повышенная утомляемость, усиленный рост, что приводит к нарушениям осанки, искривлению позвоночника. Усиленный рост скелета опережает рост мускулатуры, из-за чего появляется некоторая непропорциональность тела, угловатость. Подростки часто ощущают себя неуклюжими, неловкими.

На втором этапе полового созревания (седьмые-восьмые классы) происходит стабилизация взаимосвязи между центральной нервной системой, эндокринными центрами и половыми железами. В крови возрастает уровень половых гормонов. Под их влиянием у подростков развиваются вторичные половые признаки, увеличивается интерес к представителям противоположного пола, усиливается половое влечение.

Одним из центральных новообразований в личности подростка является возникновение у него чувства взрослости. Стать взрослым в понимании подростка означает, в первую очередь, быть самостоятельным. Стремление к самостоятельности проявляется во всем, он хочет, чтобы к нему относились не как к ребенку, а как к взрослому. Поэтому у подростков (особенно у девочек) возникает повышенный интерес к своей внешности. У них формируется новый образ своего физического «Я», они болезненно переживают имеющиеся или даже мнимые изъяны лица (прыщи, угри).

Для удовлетворения чувства взрослости подростки пытаются во всем подражать взрослым (одежда, прическа, косметика, курение, вечеринки с танцами и выпивкой и другое).

Конкретными образцами для подражания становятся более взрослые друзья, киногерои, попса и другие взрослые с «броской» внешностью.

Подражание делает подростка взрослым и в собственных глазах, и в глазах, как ему кажется, окружающих. При этом мнение сверстников для подростков более значимо, чем мнение учителей и родных. Именно на этапе полового созревания некоторые подростки начинают курить, употреблять наркотики, совершать противоправные действия, хулиганить, дерзить учителям.

Характер протекания этого процесса во многом определяется средой, где живет подросток, атмосферой, царящей в семье и школе, особенностями взаимоотношений с окружающими.

Если дома и в школе понимают сущность тех изменений, которые происходят у подростков, разумно реагируют на них, этот трудный период детства может пройти безболезненно и благополучно. В школе необходимо создать условия, чтобы подростки могли удовлетворить возникающие у них новые потребности, в частности, организовать ученическое и общественное самоуправление, чтобы они могли потратить накапливающуюся у них избыточную энергию на выполнение какой-либо непростой задачи.

Протекание полового созревания у девочек и мальчиков проходит неодинаково.

Половое развитие девочек

Первым признаком полового созревания девочек восьми-девяти лет является ускорение развития таза — увеличение его размеров и округление. Почти одновременно начинается развитие молочных желез, но у разных девочек оно протекает по-разному. У некоторых оно начинается поздно — в 13–14 лет, но протекает более интенсивно. Девочки, у которых молочные железы развиваются рано и интенсивно, обычно стесняются этого и пытаются маскировать одеждой свою грудь, сутулятся. Надо разъяснить им естественность и закономерность происходящих с ними изменений.

Первая менструация — менархе — наступает у девочек обычно в 13 лет, но может и позже. У девочек плотного телосложения бывает раньше, у худощавых — позже.

Менструальный цикл не сразу становится регулярным. Нормальный срок становления менструальной функции занимает до полутора лет. У большинства девочек менструации наступают через 28 дней, но нормальными считаются и сроки от 21 до 30–32 дней. Важно лишь, чтобы ритм был постоянным. В среднем менструация длится 3–5 дней, но может быть и 1–2 или 4–5 дней.

Половое развитие мальчиков

Оно начинается с увеличения темпов прироста длины и массы тела. До 9–10 лет существенных различий в размерах тела мальчиков и девочек нет, а в последующем они значительны.

У мальчиков высокий темп увеличения длины тела сохраняется и после 17 лет, когда девочки перестают расти. Значительное нарастание массы тела у мальчиков происходит в период между 11 и 16 годами, составляя около 25–27 кг, рост за этот период увеличивается на 25–35 см.

До 10 лет рост мальчиков в среднем одинаков или несколько больше, чем у девочек; в возрасте от 10 до 13 лет девочки обычно обгоняют мальчиков в росте, но после 13 лет мальчики наверстывают упущенное, и к 17 годам различие в росте в среднем достигает 14–15 см. Однако в последние годы происходит процесс бурной акселерации как мальчиков, так и девочек, и пропорции в росте между ними нивелируются.

В массе тела мальчики начинают уступать девочкам раньше, чем в росте, — примерно на 8–9 кг до 14 лет; но потом мальчики имеют большую массу тела, чем девочки.

Вторичные половые признаки появляются у мальчиков в разные сроки. Сначала происходит увеличение яичек (в 10–11 лет), в последующие 3–4 года они интенсивно растут и созревают. Отчетливым признаком полового созревания является лобковое оволосение, а с 16–17 лет начинается рост волос на лице. Другим показателем полового созревания мальчиков является появление поллюций — извержения семени во сне.

Обычно этому предшествуют сновидения эротического характера, происходят эрекция и оргазм. Частота поллюций различна, но в среднем они бывают не чаще одного раза в 15–20 дней.

В этот период у мальчиков происходит заметное увеличение и изменение формы гортани. Особенно значительно изменяется щитовидный хрящ, образуя гортанный выступ — кадык, адамово яблоко. В результате у мальчиков изменяется тембр голоса, он понижается примерно на одну октаву — происходит мутация голоса.

Очень важно подготовить подросткам к изменениям в организме, и в целом это задача ложится на плечи родителей.

