ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

1. Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. **Половое созревание** определяет границы этого периода. Начало постепенного увеличения секреции половых гормонов начинается с 7 лет, но интенсивный и островыраженный подъем секреции отличает подростковый возраст. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков.

Переходный возраст приводит к временной дестабилизации защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость.

2. Ключ к пониманию психологических перемен подростка - **в смене интересов,** в возникновении у него новых социальных потребностей, в отказе от увлечений и стремлений детства. То, что вчера привлекало, становится сегодня неинтересным. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Подростки стараются выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Им свойственны и лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подростков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровождение за экранами компьютера или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка. Самый примитивный вид увлечений - информативно-коммуникативные, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться, - это многочасовые пустые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг - витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в телевизор. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией, наркоманией, бродяжничеством.

Потеряв прежние интересы и не обретя новых, подросток временно утрачивает связи со средой, с окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким. Л. Толстой назвал этот период **«пустыней одиночества».**

Задача взрослых в этот период - занять ребенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение, обсуждать с ним его потребности.

3. У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам,** и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители. Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность. Иронизируя над этим периодом, Марк Твен заметил: «Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родителей, но с детским преклонением перед ними расстается практически любой из них.

4. Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к **снижению учебной успеваемости**. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный нажим на школьника, то можно

получить обратный результат плюс ухудшение поведения. Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость** во второй половине дня. В это время происходит большинство случаев неповиновения старшим, нарушения учебной дисциплины, пререканий с учителями, проявлений своеволия и упрямства. Возникает сходная с ранним детством ситуация: малыш капризничает, потому что устал, а мы наказываем его за неповиновение.

5. Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость,** неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой. Временами подросток ищет уединения, ему необходимо как-то осмыслить происходящее. Естественно некоторое **отчуждение** по отношению к родным и усиление тяги к сверстникам. Если в такие периоды настойчиво вызывать подростка на откровенность, то можно встретить враждебность, за которой скрывается подавленность и уныние.

Физическое возмужание подростка дает ему ощущение зрелости, но социальный статус его ни в семье, ни в школе не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельность. Подросток требует, чтобы все - и взрослые, и сверстники - к нему относились не как к маленькому, а как к взрослому; появляется желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательств родителей, определяются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.

6. **Подростки противоречивы.** В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.

Но и родители не всегда последовательны. Возникает своеобразный парадокс: готовя ребенка ко взрослой жизни, мечтая о ней, родители не могут принять самостоятельность ребенка как раз тогда, когда зрелость приближается.

7. Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпечаток на поведение подростка.

Появляется **интерес к противоположному полу,** повышается внимание к своей внешности. Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, становиться застенчивыми, домоседами.

8. Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни.** Нелегко ему на нравственном перепутье найти правиильную, разумную дорогу. Подросток нуждается в нравственном авторитете, который ответил бы на все его сомнения. Найдись нежелательный авторитет, поразивший подростка своим «знанием жизни», своей уверенностью, а порой и мнимой щедростью, криминальной псевдоромантикой, и он пойдет по дороге, ведущей к преступлению.

Наш выдающийся педагог В.А. Сухомлинский обобщил главные личностные черты подростка, показал, как можно их учитывать взрослым.

1. **Непримиримость к злу,** эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явлениях жизни - с другой. Погасите эмоциональный порыв, и вы получите холодного, расчетливого человека. Поэтому вслушайтесь в то, что волнует, тревожит подростка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь и него.

2. Подросток хочет быть хорошим, **стремится к идеалу.** Он не любит, когда его прямолинейно воспитывают. Его раздражают словесные назидания. Истина всегда дороже, если вы открыли ее сами. Еще в прошлом веке была известна педагогическая аксиома: плохой учитель сообщает истину, хороший - открывает ее вместе со своим воспитанником. Подростки четко улавливают воспитательную фальшь, болезненно реагируют на несправедливость. Неопытность подростка может привести к тому, что из добрых побуждений он может совершить и нечто предосудительное. Альтернатива «виноват -

невиноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоятельств, которые нельзя оценить однозначно.

3. Подростку хочется **быть личностью.** Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребности к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться, и может попасть в беду.

4. У подростка выражено противоречие между богатством желаний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и **непостоянство влечений.** «Мудрые» поучения старших - «не разбрасывайся», «думай только об учебе» - порождают лишь конфликт. Подростку очень важно найти свой путь, чтобы одно из увлечений стало призванием. Надо помочь подростку найти себя в труде, в увлечении творческой деятельностью.

5. В подростке сочетаются **романтическая восторженность и грубые выходки.** Восхищение красотой и ироническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Тонкие человеческие чувства кажутся ему детскими. Он опасается, что его будут считать чересчур чувствительным, и прикрывается грубостью. Если нет нравственной культуры, то можно растерять добрые чувства, приобретенные в детски**е** годы.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. *Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.*
2. *Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.*
3. *Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.*
4. *Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.*
5. *Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.*
6. *Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.*
7. *В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.*
8. *Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.*
9. *Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.*
10. *Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.*
11. *В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.*

12. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
13. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.