

Особенности подросткового возраста

Возраст от 10 - 11 до 15 лет является подростковым, он связан с перестройкой организма человека – половым созреванием. Этот период обычно проходит трудно и для ребёнка, и для близких ему людей.

Основные проблемы этого периода:

эмоциональная нестабильность,
изменение характера отношений к окружению и к себе,
ценностные ориентации,
деятельность и увлечения,
самоутверждение и самоопределение,
непонимание,
досуг,
любовь,
речевая культура,
психологическая культура,
социальная ситуация развития.

В это время ярко выражена неустойчивость нервной системы, которая не всегда способна выдержать сильные или длительные раздражители. Это вызывает состояние крайнего возбуждения или торможения и ведет к вспыльчивости, агрессии или, наоборот, к апатии.

В связи с физическими и физиологическими изменениями у подростков происходят неоднократные перепады в настроении. Бодрость, азарт, радужные планы сменяются на чувство разбитости. Интенсивный рост скелета опережает развитие мускулатуры. Это приводит к некой непропорциональности тела, угловатости. Подросток пребывает всё время в состоянии стресса. Эмоциональная нестабильность усиливается.

Из-за бурного роста и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Ребёнок остро переживает все недостатки внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильные черты лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба – всё расстраивает, а иногда и приводит к чувству неполноценности, скрытности, даже неврозу.

В подростковом возрасте последовательно возникают чувство взрослости и представление о себе. Подросток уже не ребёнок, но еще и не взрослый. Он относится к себе как к взрослому, ощущает и осознаёт себя в какой-то смысле взрослым человеком. Иногда взрослость выражается эпизодически.

Для подросткового возраста характерны и первые признаки полового созревания. Они могут быть выражены в различной степени и проявляются у одних детей раньше, у других позже. Эти факторы объясняют появление у подростков тревожности, возбудимости, депрессии. Подростку трудно чувствовать себя идентичным другим, понять свою целостность и стабильность. Физиологическая перестройка организма вызывает частые

изменения физического состояния и самочувствия. Из-за личностных переживаний настроение становится неустойчивым, подросток бывает очень ранимым, а его реакция нередко – неадекватной.

Увлечения – сильные, часто сменяющие друг друга, как правило, имеют не учебный характер. Пересекаться со школьным обучением могут только увлечения интеллектуально-эстетические, и то не все.

Подростковый возраст – это период проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью лихорадит, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия выходят наружу. Главное в это время – уважение подростка, взаимопонимание, общение на равных, любовь и поддержка. В противном случае, подросток уйдет в ту группу равных, где его примут таким, какой он есть. Общение занимает существенное место в жизни подростка. В общении происходит понимание социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Чтобы утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может осуществить свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых, «создаёт возможность реализации своей индивидуальности».

Именно потребность в общении (у подростков она особенно обострена), потребность в самоутверждении, в реализации своих возможностей и способностей, в признании окружающих, поиск психологической и физической защиты от необоснованных притязаний окружающих, заставляет их объединяться в группы.

Особое значение для подростковой субкультуры имеет сленг (языковая игра, отход от языковой нормы). Помимо сленга появляется также применение нецензурных слов и выражений.

В отношениях мальчиков и девочек исчезает непосредственность. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно. Мальчики начинают «задирать», «приставать» и прочее. Девочки, чаще всего осознавая причины таких действий, не берут это во внимание. У старших подростков появляется стеснительность, напряжённость, скованность. Романтические чувства стимулируют развитие морального сознания и эстетического отношения к действительности.

Общение, отношение к сверстникам, к себе, к родителям занимает важное место в жизни подростка и пронизывает всю его жизнь, а также будущее.

Подростковая дружба – сложное, противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого, верного друга и поспешно меняет друзей. Невнимательность и непонимание приводит к чувству одиночества. В этом возрасте близкие друзья – ровесники, а круг общения гораздо шире, чем в предыдущем возраст

Дружба у подростков означает, что друг или подруга является источником социальной и эмоциональной поддержки. Если дети от 7 до 10 лет выбирают в качестве главных источников поддержки не друзей, а близких членов семьи – родителей, сестёр, братьев, бабушек и дедушек, то 14-летние дети реже опираются на близких членов семьи. Они считают, что лучше пойдут к друзьям, так как близкие друзья разделяют их мысли и чувства и смогут поддержать в период всплеска эмоций и стресса.

Подросток может сплотиться с группой по симпатии, по общим интересам, занятиям, способам развития. Уровень развития группы зависит от критериев развития. Образуются неформальные группы или компании.

Подросток может входить одновременно в несколько групп, но психологическое состояние подростка в разных группах может быть различным. Неоднократно подросток чувствует себя одиноко рядом со сверстниками в шумной компании. Иногда подростка не принимают в группу и часть из них оказывается изолированной. Это обычно неуверенные в себе, замкнутые, нервные дети.

Подростковый возраст самый опасный и нестабильный, требующий большого внимания и терпения.

Таким образом, ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Если нет такой возможности, то наблюдается социальная неадаптированность, что иногда приводит к правонарушениям. Оценки сверстников приобретают большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток боится утратить популярность среди сверстников. Отношения с взрослыми, прежде всего с родителями, - ещё одна значимая сфера отношений подростков.

Влияние родителей уже ограничено, так как подросток стремится к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.

В этот сложный для всех период всё зависит от стиля воспитания в семье и перестройки родителей – принять чувство взрослости своего ребёнка. Основные конфликты возникают из-за контроля родителей жизни подростка. Неблагоприятны жёсткий, тотальный контроль, а также отсутствие контроля. Нельзя относиться к подростку как к ребёнку и одновременно как к взрослому. Важны понимание, эмоциональное тепло и внимание. Молодые люди хотят равенства и уважения, которые уже ощущают себя именно людьми, а не детьми.

Подросток остро ощущает, что он уже не ребенок, и требует, прежде всего, признания равных с окружающими взрослыми прав. Формирующееся в это время чувство взрослости выражается в стремлении к независимости. В утверждении своего личностного достоинства и требовании к взрослым уважать эти стремления.

Отсюда бесконечные битвы по такому вроде бы пустячному поводу, как одежда и внешний вид. Это главный очаг сопротивления молодого поколения.

Присутствует также и элемент родительской ревности, потому что на ребенка начинает оказывать большое влияние кто-то посторонний, с кем ребенку уже интереснее, чем с папой и мамой. Но важен опять-таки и элемент контроля, точнее, невозможности его осуществить. А подросток не хочет осуществления такого контроля за своими «связями».

Конфликт со старшими важен подросткам не сам по себе, дело вовсе не в том, что родители им не нужны, что они совсем их не уважают. Подростки требуют уважения к себе, они хотят, чтобы к ним относились как к равным, признавали их право на собственное «Я».

Но при всем своем стремлении к независимости подростки остаются зависимыми от мнения родителей. Для подростка важна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого.

Так что, какими бы взрослыми ни хотели казаться подростки, они все еще остаются детьми, требующие заботу и защиту. Именно чувство защищенности дает подростку возможность экспериментировать, раздвигая рамки своей жизни. И от того, насколько хорошо родителям удастся пройти по тонкому льду взаимоисключающих потребностей своих взрослеющих детей, зависит благополучие и самих детей, и всей семьи.

Дети в сельской местности легче переносят кризис подросткового возврата, чем в городе. Здесь они больше времени проводят с родителями, много помогают по дому и хозяйству, меньше времени остаётся на общение со сверстниками. Запреты родителей хоть и нарушаются, однако, они для детей – авторитет. Значит, роль родителей в сложный возрастной период очевидна.

Непонимание между родителями и детьми приводит к нарушению образа жизни, стрессам, девиантному поведению. Здоровье подростка находится под угрозой. Ведь очень многие люди приобретают вредные привычки именно в подростковом возрасте, и в течение жизни не могут от них отказаться.

Воспитывая запретами, родители лишают своего ребёнка необходимой среды развития. Психоэмоциональные перегрузки: длительное напряжение, непрерывные стрессы, конфликтные ситуации - подрывают здоровье подростка, усложняют и без того сложный период в его жизни (к стрессам устойчивы лишь 10% детей).

Внимание, терпение, понимание, уступчивость, интерес, забота – главное, что ждет подросток от взрослого. Для подростка взрослый или друг, или враг, третьего не дано. Затруднение и без того трудного периода жизни может привести его или к суициду, или к девиантному поведению (ущерб здоровью, образованию, карьере).

Проблемы подросткового возраста можно решить, если рядом окажутся компетентные взрослые.

Основные ценности подросткового возраста – это счастливая семья, здоровье, материальное благополучие, но если подростка не понимают, то именно этими ценностями он и жертвует.