

Подростковый возраст. Особенности, проблемы, кризис, признаки у ребенка. Психология личности девочек, мальчиков. Что делать родителям.

Период подросткового возраста приходится на 12-15 (11-17) лет. Особенностью взросления является завершение формирования вторичных половых признаков, а также половое созревание.

Психологически пубертатный период проявляется быстрой сменой настроения, упрямством, раздражительностью, желанием находиться большую часть времени со сверстниками, а также другими признаками.



Что такое психология подростка.

Подростковый возраст знаменуется переходом в сознании человека от ощущения себя ребенком к пониманию своего взросления. Физиологические изменения, в том числе гормональная перестройка организма, вызывают ощущение, что что-то поменялось, а что именно, пока непонятно.

Поэтому у детей проявляется тяга ко всему новому, а также отрицание общеустановленных принципов, ранее привитом родителями образе жизни.



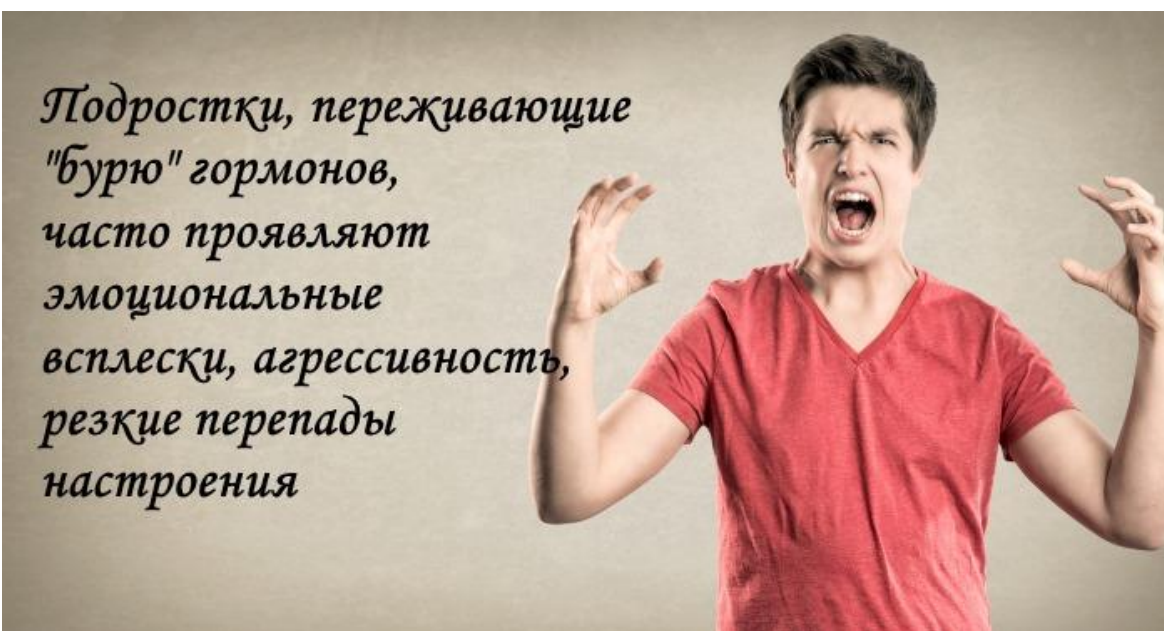
Каждый ребенок проходит этот сложный период со своими трудностями и особенностями. Длительность его также различна для каждого конкретного случая. Однако при благоприятном протекании переходного периода он заканчивается к возрасту 15 лет.

Возрастные особенности подростков мальчиков.

Подростковый возраст, особенности которого различны для представителей обоих полов, протекает у мальчиков со следующими характерными чертами:

- ***Злость и агрессивность.*** Появление такой манеры поведения является следствием повышенной выработки тестостерона.
- ***Притупление чувства страха.*** Также взаимосвязано с изменением уровня тестостерона.
- ***Озабоченность собственными внешними данными не менее, чем у девочек. Нетерпимость критики по поводу своей внешности. Неудовлетворенность своим видом способна привести к неуверенности и замкнутости.***
- ***Стремление самостоятельно решать свои проблемы.*** Мальчик в этом возрасте хочет, чтобы его воспринимали как взрослого мужчину, а неспособность справиться с собственными неурядицами приводит к нарушению душевного спокойствия.

- *Стремление к подвигам и образу жизни, присущему взрослому мужчине. Однако результат своих поступков мальчик еще не может осознавать в полной мере.*



- *Появляются внезапные эмоциональные всплески, которые также носят гормональную природу.*
- *Проявление повышенного интереса к интимной стороне жизни, сильное влечение к противоположному полу.*

Подростковая психология девочек

Подростковый возраст у девочек протекает со следующими признаками:

- *Озабоченность собственной внешностью и несоответствием своего образа общепринятому. Особенно ярко у девочек проявляется стремление быть похожей на подруг или значимых в подростковом обществе личностей. В этом возрасте часто возникает желание сделать прическу как у подруги или одеваться в вещи, которые предпочитают кумиры.*
- *Желание привлечь внимание к собственной личности, зачастую за счет провокационного поведения или нарядов, а также броского макияжа.*
- *Становятся частым явлением резкие перепады настроения, вспышки гнева, агрессивность.*
- *Возникает острое стремление к самостоятельности.*

- *Девочка испытывает, как правило, в этом возрасте свою первую любовь, которая, чаще всего, остается безответной.*

Психологические проблемы подростков.

Подростковый возраст, особенности которого при неблагоприятных условиях могут привести к психологическим проблемам, может провоцировать у ребенка **следующие проявления:**

Социальные взаимоотношения

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, ОСОБЕННОСТИ КОТОРОГО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ВЫХОД НА ОБНОВЛЕННУЮ СТУПЕНЬ В СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ, ОРИЕНТИРОВАН НА ПОИСК СЕБЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ.

Основные потребности в социализации подростка проявляются в желании приобщения к сверстникам и отделения от взрослых людей. Также важным является потребность подростка в признании людьми его самостоятельности и притязаний на свои права и свободы.



Характер общения с ровесниками, такого важного для ребенка в пубертатном возрасте, можно подразделить по возрастным группам:

- *10-11 лет.* Потребность в нахождении в обществе ровесников, совместной деятельности.
- *12-13 лет.* Потребность в утверждении собственной персоны в иерархии подросткового общества, желание занять нужную позицию среди ровесников.
- *14-15 лет.* Превалирование стремления к независимости, признания важности своей личности.

Как правило, в подростковых сообществах, несмотря на все отрицание модели поведения взрослых, устанавливается иерархия общепринятых человеческих ценностей. Возможны различные видовые искажения, которые зависят от воспитания и окружающей среды, но основополагающими являются честность, верность, товарищество и прочие нормы поведения в обществе.



Подростковый возраст и девочек, и мальчиков, как правило, сопряжен с трудностями в общении со сверстниками и взрослыми. Во взаимоотношениях со взрослыми принято говорить об эмансипации подростка, отделении его от общества взрослых и некоторых его правил.

При этом социальные отношения со взрослым носят двойственный характер:

- *Подросток рассчитывает на равенства и закрепление своих прав наравне со всеми представителями общества, ведь он уже взрослый.*
- *Подростку необходима поддержка, защита со стороны взрослых. Сохранение прежних форм контроля над деятельностью подростка при этом вызывают бурный протест.*

Характерное конфликтное поведение в социальных взаимоотношениях проявляется в любом случае, однако его выраженность и интенсивность во много зависят от манеры общения взрослого, его уважительного отношения к личности подростка.

Как разговаривать с подростком.

Правила разговора с ребенком подросткового возраста:

- ***Не стоит читать нотации.** Они неприятны даже маленьким детям. А если разговор с подростком начать с нравоучения, то уже через минуту его внимание переключится на что-то более интересное.*
- ***Не нужно выдвигать обвинения.** Стоит проводить нравоучительные беседы в мягкой и ненавязчивой форме.*
- ***Разговоры между делом.** Подростку неприятно повышенное внимание к его проблемам, ведь он думает, что самостоятельно может справиться с большинством из них. Поэтому разговоры с глазу на глаз могут не принести нужного результата. Гораздо эффективнее осторожно побеседовать в процессе совместной деятельности, как бы между делом.*
- ***Приобщенность к современным техническим достижениям.** Зачастую проще выразить свои мысли и открыть проблемы в письменной форме. Современные социальные сети и мессенджеры позволяют общаться с ребенком в привычной для подросткового сообщества форме.*
- ***Не стоит опасаться похвалы.** Подросток ввиду своей неуверенности сильно нуждается в одобрении. Разумным будет выражать поддержку увлечениям и интересам ребенка.*

- *Следует воздержаться от крика и повышенных тонов в разговоре с подростком. Спокойный тон воспринимается в этом возрасте проще.*

Причины кризиса.

Кризисный период в подростковом возрасте может протекать почти незаметно или же наоборот приносить с собой конфликты и девиантное поведение. Причины, по которым возможно такое различие можно разделить на: внешние и внутренние.



Чрезмерная опека и тотальный контроль со стороны родителей — первопричина кризиса в переходном возрасте их детей

К внешним причинам кризиса подросткового возраста относится:

- *чрезмерный контроль действий ребенка со стороны родителей;*
- *гиперопека, которая ставит под сомнение способность подростка быть самостоятельным;*
- *зависимость во взаимоотношениях между членами семьи.*

Внутренние причины заключаются в психологических особенностях каждого конкретного ребенка. Качества личности, которые мешают самоутверждению, самовыражению, внутренне воспринимаются как серьезные недостатки. Проявляется склонность в самообвинении себя неудавшимся человеком.

Перестройка организма, выработка значительного количества гормонов приводит к половому созреванию, корректировке всех систем организма. Однако, как и всякая перестройка, она сопряжена с проблемами приспособления к новому мышлению и новому телу, что вызывает поведенческие проблемы.

Поведение во время кризиса.

*ПОВЕДЕНИЮ ПОДРОСТКА ПРИСУЩИ ЧЕРТЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ
ДЛЯ ВЗРОСЛОГО, В СОЧЕТАНИИ С ЧЕРТАМИ, КОТОРЫМИ
ОБЛАДАЕТ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК.*

Особенности в поведении, свойственные подростковому возрасту:

- *Отказ от учебы, выполнения домашних обязанностей.*
- *Выраженное протестное поведение, которое заключается в прогулах занятий, побегах из дома.*
- *Имитационное поведение. Подражание выражается в стремлении быть похожим на свой идеал взрослого или сверстника.*
- *Компенсационное поведение. Восполнение недостатков и неспособности добиться результатов в определенной области деятельности, достижениями в другой области.*
- *Эмансипация. Проявляется в стремление к отделению от взрослых, самостоятельности, желании решать свои проблемы лично.*
- *Появляется стремление к группировке со сверстниками.*
- *Возникновение увлечений, хобби, в которых ребенок достигает самовыражения.*
- *Повышенный интерес к проблемам сексуального характера, влечение к противоположному полу.*

Основные фазы кризисного периода.

Подростковый возраст, особенности которого различны для определенных возрастных промежутков, можно охарактеризовать двумя фазами:

- *Младший подростковый возраст. Приходится на 12-13 лет.*

Три ступени подросткового возраста



Физиологические аспекты взросления организма приводят к скачку роста ребенка, появляется непропорциональность тела, неловкость. Подростку начинает казаться, что он ничем уже не отличается от взрослого человека. Происходит осознание своей индивидуальности, часто сквозь призму выбранного эталона из числа взрослых людей.

В данный период важным является формирование у родителей и других взрослых соответствующего отношения к ребенку. **Необходимо общаться с ним как с равным взрослым человеком**, учитывать его мнение и индивидуальные предпочтения.

Игнорирование этого совета может привести к деструктивности в поведении подростка: увеличение чувства тревожности, потеря ощущения безопасности, надлом чувства равновесия личности.

- *Старший подростковый возраст. Приходится в среднем на 14-16 лет.*

Происходит окончание формирования вторичных половых признаков, ребенок становится все более похож на взрослого человека. Появляются первые жизненные планы и стратегии их реализации, то есть ребенок проходит по пути полного осознания собственной личности.

Возрастные особенности подростка

младший подростковый
возраст (11 -14 лет)

старший подростковый
возраст (15-17 лет)

ведущей
деятельностью
является интимно-
личностное общение
со сверстниками

ведущей
деятельностью
является учебно-
профессиональная
деятельность

Также определяется культурная предрасположенность к определенным предметам, занятиям и другим формам реализации своей личности.

Факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового периода

Существует набор факторов, которые могут продлевать или усложнять кризисный период в подростковом возрасте:

- *Среда, в которой происходит воспитание и жизнедеятельность ребенка.*
- *Отношения со сверстниками.*
- *Плохой микроклимат в семейных отношениях родителей.*
- *Образ взаимоотношений между учащимися в учебном заведении.*
- *Недостаток общения, который приводит к тому, что ребенку некому рассказать о своих переживаниях.*
- *Непонимание и неприятие личности ребенка родителями и учителями.*
- *Дурные примеры среди окружения.*
- *Особенности характера подростка.*
- *Время и характер начала полового созревания.*

Как помочь пережить тяжелый период.

Изменения на уровне физиологии наряду с психологическими проблемами во время кризиса подросткового возраста достаточно тяжелы для взрослеющего ребенка. Родителям требуется приложить максимум своих усилий, сопряженных с деликатностью ситуации. Каждый ребенок – уникален, поэтому и подход к нему в период подросткового возраста должен быть уникальным.



Необходимо набраться терпения и попробовать следовать представленным советам:

- *Ненавязчиво войти в окружение ребенка. Основная задача – стать настоящим другом подростку. Родителю придется противопоставить уверенности в непонимании со стороны взрослых спокойный и доброжелательный подход.*

Можно дать понять подростку свои слабости и недостатки, обнажить свои комплексы. Войдя в окружение ребенка, родитель сможет участвовать в жизненных ситуациях, которыми тот будет делиться, и помогать в разрешении проблем при необходимости.



- **Проявление интереса к увлечениям и занятиям ребенка.** Поддержка и похвала не станут лишними для формирующейся личности. Также полезны будут разговоры о мыслях и рассуждениях подростка, его точках зрения на различные вопросы. Не лишним будет интересоваться его мнением в решении вопросов семейного характера.
- **Предоставление свободы.** Для подростка особенно важно личное пространство, в идеале – собственная комната. Свобода и право выбора – это основополагающий принцип в общении и отношениях с ребенком переходного возраста. Необходимо удержаться от желания контролировать действия, вещи и чувства подростка.

Пренебрежение данным советом способно привести к появлению неприятностей в общении. Лучшее в общении с подросшим ребенком – поиск компромиссов и ненавязчивое направление хода его мыслей в нужное русло.



- **Недопустимость критических замечаний.** Если без них не обойтись, то значительно лучше указать на критичность поступка, чем на недостаточно хорошие качества самого человека. Подростки слишком остро реагируют на негативные замечания в свой адрес, поэтому необходимо высказываться мягко, а иногда и в сопровождении с похвалой.
- **Признание личности.** Подросток – полноценный человек с личными интересами и мнением. Не стоит пытаться навязать свои умозаключения.
- **Похвала.** Особенно важна для ребенка в этом возрасте ввиду формирования психических процессов и осознания собственной личностной ценности.



- *Терпеливое отношение к эмоциональным выпадам со стороны ребенка. Не нужно забывать, что бурная реакция на непростительное поведение подростка со стороны родителя способно подорвать его авторитет и привести к нарушению доверительности отношений. Необходимо проводить беседы в спокойной обстановке и спокойным тоном.*

Как для ребенка, так и для его родителей, подростковый возраст, является сложным временем. Однако его особенности – это временные явления, которые во многом зависят от правильности восприятия ребенка родителями и окружающими людьми.

Родители в силах помочь пережить своему ребенку кризисный период и помочь ему сформировать необходимую целостность своей личности и жизненные установки, соответствующие общепринятым моральным нормам.