

## Особенности подросткового возраста

Подростковый период, или пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка.

Характеризуется подростковый возраст как критический, переломный период. Это время не только полового созревания, но и глобальных изменений в психике.

На тему пубертата были созданы тысячи работ и пособий, но тем не менее этот возраст является самым сложным и непредсказуемым не только для ребёнка, но и для родителей, педагогов и окружающих. Если знать о самых основных процессах, которые происходят в теле и мышлении подростка, то можно значительно сгладить конфликты, недопонимания в семье, а также избежать многих ошибок.

Подростковый возраст — это не только период активного полового созревания, это сильнейший кризис в развитии личности человека. Подросток стремится к самостоятельности. Формируется осознание собственного положения в обществе, усваиваются нормы и правила поведения в социуме, вырисовывается жизненная позиция и внутренние установки.

Пубертат проходит в течение нескольких лет. В среднем возраст от 11 до 17 лет. Всемирная Организация Здравоохранения немного увеличила рамки с 10 до 19 лет. А некоторые современные психологи уверены, что первые признаки могут появиться уже в 8-10 лет, а завершается взросление ближе к 23 годам. Сильнейшее стремление к самостоятельности и обособленности оставляет отпечаток на все стороны личности.

Подросток уже не является ребёнком, но вместе с этим он ещё не является и взрослым. То есть он требует большей свободы действий, но сталкивается с ограничениями и запретами взрослых. Таким образом, назревает конфликт в семье. Особенно это касается тех случаев, когда родители напрочь отказываются признавать взросление собственного ребёнка и продолжают себя вести с ним как с маленьким.

Психологи выделяют три этапа взросления:

1. **Ранний подростковый период.** Возраст 10-14 лет. В это время происходит активные физиологические изменения организма. Половое созревание, интенсивная выработка гормонов приводит серьёзным внутренним и внешним изменениям. У девочек наблюдаются скачки настроения, эмоциональная нестабильность. Внешне они становятся более женственными, округляются формы, появляются волосы в интимных местах, подмышками, а также происходит наступление первой менструации. У мальчиков созревание наступает немного позже, чаще всего на год, полтора. Оно характеризуется увеличением половых органов, появлением растительности на теле и поллюциями. Часто возникают перепады настроения так же, как и у девочек.

2. **Средний подростковый период.** На него приходится 15-17 лет. В этом возрасте основные физиологические изменения уже заканчиваются. Подросток физически похож на вполне взрослого человека, гормональные перестройки завершились и стабилизировались. С физиологической точки зрения в это время юноши и девушки уже готовы к продолжению рода. Однако психологическое

состояние ещё далеко не стабильно. Подростки отличаются крайней лабильностью и импульсивностью поведения. В этот период молодые люди часто категоричны в своих убеждениях и действиях, а также плохо ориентируются в последствиях собственных поступков, решений.

3. **Поздний подростковый возраст.** Начинается он в 17-18 лет и полностью завершается к 23-25 годам. К этому возрасту молодые люди, как правило, уже умеют рационально мыслить, оценивать свои действия, имеют профессию, увлечения. Они имеют свои цели и знают, чего хотят добиться в жизни.

### **Особенностей переходного возраста**

Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к большой нагрузке. Вследствие чего, поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью или даже плаксивостью.

В этот период ребята критичны к себе и остро воспринимают чужое мнение на свой счёт. Они крайне чувствительны к тому, как к ним относятся окружающие, что про них говорят, что думают. В этом возрасте очень важен свой внешний облик, фигура, параметры. Желание соответствовать моде может привести ко многим ошибкам. Самооценка подростка, как правило, очень низка не из-за объективных причин, а из-за резких скачков настроения, гормональной перестройки, к концу пубертата она обычно выравнивается.

1. Подростки болезненно ранимы и страдают перепадами настроения, что обусловлено гормональной перестройкой. Родителям и взрослым необходимо очень тактично и, порою, даже мудро и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей, а иногда лучше и вовсе промолчать. Потому как даже малейший упрёк или недоверие может привести к серьёзным проблемам с самооценкой, неуверенности, робости и застенчивости. А безграничная похвала, в свою очередь, может сформировать зазнайство, переоценку себя, что тоже чревато негативными последствиями.

2. Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес или в адрес своей семьи, друзей. По этой причине может произойти серьёзный конфликт с обидчиком. Если таковым будет являться родитель, то реакция ребёнка может максимально разнообразной, но всегда негативной. Это и уход из дома, попытки курить или пристрастие к алкоголю и другим запрещённым веществам, замкнутость или, наоборот, агрессия и крики, дружба с сомнительными и неблагополучными личностями.

3. Одним из главных страхов в подростковом возрасте является — боязнь прослыть маленьким и слабым. Страх опозориться велик. Очень часто ребята для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе неприятности и вред.

4. Подростки ещё не умеют объективно оценивать окружающих. Поэтому часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Поспешность и категоричность часто проявляется по отношению к обществу. Тем временем молодые люди не склонны адекватно

оценивать собственные действия, поступки. Они часто не замечают своих реальных недостатков и отрицательных качеств.

5. Гормональные всплески череваты не только перепадами настроения, но и снижением внимательности, концентрации. Школьники в период взросления значительно хуже усваивают новую информацию, от этого успеваемость снижается.

6. Пубертат характеризуется поиском себя, своего предназначения. Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа. Ребята красят волосы в яркие, кислотные цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку.

7. Для этого возраста характерно разнообразие интересов, ребёнок хочет много знать, пробует себя в различных направлениях. Если родители направят данную энергию и стремление в верное русло, то в дальнейшем это значительно повлияет на развитие способностей и умений.

### **Психологические изменения подростка**

Самая отличительная черта подросткового возраста — нестабильное эмоциональное состояние. Скачки настроения могут быть настолько резкими и быстрыми, что иногда “бывший” ребёнок за секунду сменяет крик на громкий смех. Поведение может меняться кардинально и ни от чего не зависеть. Даже малейший и незначительный повод, необдуманное слово или фраза способна привести подростка в ярость или в истерику. Вспышки гнева, злости могут быстро меняться ласковым и добрым поведением.

Юношеский максимализм во всей красе прямо расцветает в это время. “Всё или ничего”, “Сейчас или никогда”. Эти убеждения прочно закреплены в сознании и многие поступки основаны именно на таких установках. Упрямство достигает своих вершин именно в пубертат.

Инфантильность, нежность, плаксивость. Ребята очень остро реагируют на любые замечания, упрёки и фразы в свой адрес. Критика воспринимается настолько “близко к сердцу”, что иногда одно неверное слово мамы или папы способно полностью разрушить самооценку и отправить ребёнка в руки депрессии.

Это период, когда детство уже закончилось, а взрослая жизнь ещё не началась. Переходный момент считается самым сложным в жизни человека, потому что молодые люди пока не понимают, что полностью самостоятельными личностями они не являются. Это непонимание приводят к бунтам и ссорам со взрослыми, ведь они будут всеми силами доказывать, что они выросли.

В данном случае родителям ни в коем случае нельзя наказывать или высмеивать попытки ребёнка самоутвердиться. Для него очень важно, чтобы взрослые относились к нему как к равному, чтобы с ним считались. Любые попытки контроля и гиперопеки будут жёстко и агрессивно отклоняться. Часто ребят охватывает печаль, обида.

Появляется уверенность, что их никто не любит, не понимает. В этот момент начинает укрепляться авторитет сверстников, и мнение одноклассников становится важнее, чем мнение близких. Взрослеющий ребёнок имеет большую потребность в собственном признании в обществе друзей, школьников. Мнения и

отношения коллектива становятся приоритетными. Для этого возраста характерна потребность в товарище, лучшем друге, подруге, который станет соратником, единомышленником, будет понимать и ценить.

Психологи выделяют 2 типа поведения:

- **Кризис зависимости.** Он проявляется в инфантильности, несамостоятельности подростка, полному послушанию и отсутствию собственного мнения.
- **Кризис независимости.** Основные его черты — агрессия, упрямство, непослушание, непризнание авторитета взрослых и окружающих, отрицательное отношение ко всему, желание делать по-своему.

Некоторые родители считают, что лучше пойти по пути зависимости. Так ребёнок будет ближе к взрослым, а им, в свою очередь, будет спокойнее за него. Тем не менее главная задача переходного возраста — это формирование самостоятельности, именно поэтому путь независимости будет лучше для формирования новой взрослой личности.

### **Физиологические особенности ребёнка в пубертате**

В первую очередь пубертат характеризуется физическими изменениями. Мальчики и девочки начинают стремительно расти. К тому же рост тела происходит в основном совсем неравномерно. Изначально растёт голова и руки, а только затем туловище. Такая природная “несправедливость” заставляет юношей и девушек страдать от собственного вида.

Мышечная система тоже развивается очень быстро, что доставляет неудобства сердечно-сосудистой системе. Как следствие, перепады настроения, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания.

Гормональные всплески приводят к развитию вторичных половых признаков. У девушек округляются молочные железы, становятся объёмнее бёдра, появляется растительность в области паха, подмышками. Появляется менструация. Также выброс сальных желёз способен превратить, ещё совсем недавно чистое лицо девушки, в полотно для прыщей. А это, в свою очередь, также доставит массу неприятностей и становится поводом для низкой самооценки.

Часто на фоне недовольством своего тела возникают пищевые нарушения, могут развиваться такие психологические заболевания, как булимия, анорексия, особенно у девочек. Будьте особенно внимательны к питанию подростка, но ни в коем случае не высмеивайте его физическую форму. Если в вашей семье ещё нет правильных пищевых привычек — самое время больше узнать об этом и завести их.

У мальчиков также наблюдаются скачки роста, увеличиваются половые органы, ломается и снижается голос, появляется растительность на теле и лице. Склонность к прыщам, жирной коже наблюдается у мальчиков так же часто, как и у девочек.

Подростки впервые начинают чувствовать физическое влечение к противоположному полу.

Девочки чаще всего опережают мальчиков в развитии на полтора, два года. Первые скачки роста у них происходят в среднем в 11 лет, когда у мальчиков

только в 13. Самый максимальный рост приходится на весну, а максимальная прибавка в весе на осень. Мальчики догоняют в развитии девушек в основном только к последним классам школы, при этом ребята все ещё продолжают расти, в то время как девочки уже остановились.

### **Особенности самооценки подростка**

Подростковый возраст — самый сложный, но самый важный в становлении личности. В формировании самооценки взрослеющего ребёнка очень важную роль играет его семья, взаимоотношения в этой семье, стиль воспитания родителей. Родительские ценности, убеждения, моральные принципы, отношения к собственным детям, восприятие детей, в целом определяют позицию подростка к отношениям с людьми и к миру.

Согласно исследованиям психологов, на сегодняшний день одна из самых распространённых проблем общества — это внутрисемейные проблемы. Нарушение взаимоотношений между родителями и детьми часто приводят к негативным последствиям для психического развития подростка. Система воспитания, которая присутствовала в детстве будет взята за основу и перенесена во взрослую жизнь.

Считается, что различные травмирующие ситуации и переживания в детстве способны сформировать у ребёнка повышенную тревожность, отсутствие безопасности, доверия к миру и людям. У ребёнка может развиваться ощущение собственной ненужности, незначительности, беспомощности и подверженности опасности. Таким образом, дети лишаются уверенности в своей ценности, нужности. Они становятся ранимыми, обидчивыми, мнительными.

Самооценка — это то, как человек оценивает себя сам, свою внешность, свои возможности, таланты и умения. Самооценка может быть адекватной и неверной, ложной и правдивой, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой.

В раннем возрасте ребёнок чаще оценивает свои физиологические способности и качества. Например, я сильный или большой.

В подростковом возрасте самооценка выходит на первый план. В этот период молодые люди начинают оценивать себя как личность, которая наделена определёнными психологическими качествами. У них появляется новый взгляд на себя, желание разобраться в себе и своих чувствах, оценить себя и сопоставить с окружающими.

Чтобы обеспечить устойчивую самооценку, подростки постоянно находятся в поисках одобрения себя, своих поступков и мыслей. Часто в погоне за тем самым одобрением общества, они могут жертвовать собственными нестойкими убеждениями и принципами. А всё лишь из-за страха быть не принятым в группу, клан. В этот момент один может стать беспокойным, неуверенным, ранимым. В то время как другой — зазнайкой, с завышенным самомнением. И здесь, как никогда нужна помощь и поддержка взрослого.

Ведь именно взрослый может показать ребёнку пути к самосовершенствованию, выходы из различных проблем, а также помочь поверить в себя. В случае усугубления проблем и сложностей с определением своего места в коллективе, подросток может стать жертвой буллинга, и если эту проблему быстро не решить его низкая самооценка закрепится и создаст серьёзные сложности во взрослой жизни.

Самооценка подростка формируется вследствие равнения на сверстников, на их убеждения, ценности. Требования и правила, которые присутствуют в кругу общения ребёнка влияют на его самоощущение прямо пропорционально. Это связано с тем, что в этом возрасте ещё полностью не сформировались и не укрепились внутренние, личные основы и принципы, на которые можно было бы опереться. И здесь опять важную роль играет взрослый.

В наше время общение всё чаще уходит в онлайн. Именно там подростки самоутверждаются, там общаются, знакомятся, там же может возникнуть травля, буллинг и шейминг. А сам формат общения закономерно вызывает зависимость от интернета и гаджетов. Очень важно соблюдать баланс между реальной и виртуальной жизнью вашего ребёнка. Старайтесь чаще выходить все вместе, сами контролируйте своё телефонное время.

Если в семье преобладают уважительные отношения, доверие к друг другу и поддержка, то у родителей есть реальная возможность и сила влиять на окружение ребёнка. Задача мамы и папы научить детей разбираться в людях, в их мотивации. А главное — научить оценивать свои личные поступки и их последствия.

### **Чем характеризуется окончание подросткового возраста**

Окончание столь сложного периода ждут не только родители, но и сами подростки. Нестабильное эмоциональное состояние, гормональные всплески, прыщи, волосы и неравномерный рост тела доставляют массу неудобств. Невозможно определить точный возраст завершения взросления. Этот процесс индивидуален так же, как и каждый человек. Тем не менее существуют определённые признаки, по которым можно определить, что самый непредсказуемый и трудный этап подошёл к концу.

#### **Для девушек характерными признаками будет:**

1. Психическое состояние стабилизируется. Исчезают скачки настроения.
2. Урегулирование цикла. Месячные приходят регулярно и вовремя.
3. Полное формирование молочных желёз.
4. Фигура становится женственной, округлой.
5. Появляются волосы на теле.
6. Появляется либидо, влечение к противоположному полу.

Чаще всего у девушек переходный возраст заканчивается вместе с окончанием школы. Однако, каждый организм индивидуален и могут быть отличия в 1-2 года.

#### **Для юношей характерно:**

1. Полностью созревает половая система.
2. Останавливается, стабилизируется рост и вес тела.
3. Стабилизируется психическое состояние.
4. Появляются волосы на лице и на теле.
5. Регулируется либидо.

Для того чтобы помочь ребёнку пережить этот столь трудный, но очень важный период, родителям стоит быть в курсе всех психологических и физиологических изменений. Это поможет преодолеть трудности, а также сохранить доверительные отношения с детьми.

Окружите своего взрослеющего “малыша” любовью, поддержкой, заботой, взаимопониманием. Но постарайтесь “не перегибать палку” и не нарушать границы дозволенного. Разрешите принимать какие-то решения самостоятельно, считайтесь его словами и чувствами. Всегда уважайте его мнение и позицию. Ни в коем случае не высмеивайте действия, внешний вид, стиль или фигуру сына или дочери.

Все запреты и правила в семье должны быть чёткими и понятными для подростка, а также связаны с его ценностями или необходимые для его жизни. При любых обстоятельствах старайтесь быть на стороне своего ребёнка, пытайтесь понять его поступки, слова, ведь вы когда-то уже прошли этот период, и вряд ли вы его забыли. Станьте для своего ребёнка лучшим другом или подругой, которая всегда поймёт и поддержит.

**Переходный период — это своего рода эволюция.** Это непредсказуемое и сложное время. Однако отменить пубертат его не получится. А это значит, что его нужно прожить и пережить. Лучше, если вы это сделаете в тандеме, вместе с ребёнком, идя за руку друг с другом. Это период не вечен и закончится он так же внезапно, как и начался.

Никогда не отдаляйтесь от подростка, даже если он будет сам вас об этом просить. Ребята в 15 лет ещё совсем не понимают, что не готовы к самостоятельной жизни. Так помогите им пережить этот этап и ваши дети вернуться к вам совершенно новыми, взрослыми людьми. Правильно преодолев пубертат, вы получите не только взрослого, свободного и уверенного в себе человека, но и настоящего друга.

Материал подготовил педагог – психолог Т.В.Кабанова