

## Психологические особенности детей подросткового возраста

Учитывая особенности и сложности подросткового периода, внутренние изменения, эмоциональную нестабильность, психологические изменения имеют огромное влияние на формирование мировоззрения.

Ребенок подвергает сомнению все ценности, которые передали родители, находится в поиске своей личности и самосознания, что влияет на его отношение к окружающим, особенно к близким людям. Но дети в таком возрасте еще не способны взять ответственность за свою жизнь, поэтому имеют огромную потребность в поддержке родителей и разумном отношении к их поискам своей личности.

Этот возраст - это второй виток развития Я, но уже как эгоизм. То есть Я направлено не внутрь, а наружу. Формирование личного Я принимает социальный характер - кто Я в обществе? Происходит переосмысление своего места в обществе, своего значения, своей позиции, своих возможностей, идентификация себя с социумом. Позиция "Я - главный" меняется на позицию "Что Я значу".

Основную причину столь бурных проявлений одни психологи видят в том, что взрослые не меняют своего поведения в ответ на появление у подростков стремления к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями. Другие рассматривают «кризис тринадцати лет» как прямое отражение процесса полового созревания ...

Выраженными симптомами названного кризиса являются:

1. Снижение продуктивности в учебе (а также способности заниматься ею) даже в тех сферах, где подросток одаренный.
2. Негативизм. Подросток как бы отталкивается от окружающей среды, склонен к ссорам и самоизоляции.

Но, поведение подростка во время кризиса не обязательно имеет негативный характер.

1. Негативизм ярко выражен во всех сферах жизни. Продолжается это от нескольких недель до случаев, когда подросток надолго самоизолируется от семьи, является чрезмерно возбудимым, или наоборот, равнодушным. Подобные болезненные и острые проявления негативизма наблюдаются у 20% подростков.
2. Примерно 60% подростков проявляют негативизм лишь в отдельных жизненных ситуациях, прежде всего как реакцию на негативное влияние среды (семейные конфликты, гнетущая атмосфера в школе ...)
3. У 20% подростков негативизм в поведении вообще не проявляется. Подросток пытается занять место взрослого в системе реальных отношений между людьми, поэтому для него и мужество, и смелость, и одежда важные прежде всего, в связи с этой социальной позицией.

Центральное место в жизни подростка занимает общение с товарищами, которое приобретает такой ценности, что нередко оттесняет на второй план и обучение, а также отношения с родными, что и играет важную роль в развитии личности подростка. К дружеским отношениям предъявляются особые требования: взаимная открытость и

понимание, равенство, отзывчивость, способность сопереживать, умение хранить тайны. Невыполнение предписаний взрослого, пренебрежение обязанностями, протест - все это ничто иное, как борьба подростка за изменение существующего типа отношений.

Они требуют уважения к собственной личности и человеческого достоинства, доверия и самостоятельности, существенно ограничивают права взрослого и расширяют свои собственные.

Характер общения со взрослыми существенно влияет на особенности самооценки подростков. Этот возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью и импульсивностью поведения. Подростки часто сначала действуют, а потом думают о последствиях, хотя осознают при этом, что следовало бы поступить наоборот.

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.

#### Психологические особенности подростка

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности — самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой — желание отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой — бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь».

Главное значение получаемых в школе отметок состоит в том, что они дают возможность занять в классе более высокое положение. Но если положение можно занять за счет проявления других качеств — ценность отметок падает. Учителей ребята воспринимают через призму общественного мнения класса. Поэтому подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний.

Подросток во всех отношениях обуреваем жадой «нормы» — чтобы у него было «как у всех», «как у других». Но для этого возраста характерна как раз диспропорция, то есть отсутствие «норм». Разница в темпах развития оказывает заметное влияние на психику и самосознание.

Сравнивая развитие рано (акселераты) и поздно созревающих мальчиков-подростков: можно прийти к выводу, что первые имеют ряд преимуществ перед вторыми. Мальчики-акселераты увереннее чувствуют себя со сверстниками и имеют более благоприятный образ «Я». Раннее физическое развитие, давая преимущества в росте, физической силе и то по, способствует повышению престижа у сверстников и уровня притязаний.

Именно в этот период происходит интенсивное развитие внутренней жизни; наряду с приятельством возникает дружба. Меняется содержание писем, которые теряют свой стереотипный и описательный характер, в них появляются описания переживаний; делаются попытки вести интимные дневники и начинаются первые влюбленности.

#### «Подростковый комплекс»

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». «Подростковый комплекс» включает перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно — без достаточных причин, а также ряд других: полярных качеств, выступающих попеременно. Чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — сухим мудрствованием.

Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они могут страстно любить и оборвать эти отношения так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны.

### Реакция эмансипации

Реакция эмансипации — специфически-подростковая поведенческая реакция. Она проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших — родных, учителей, вообще людей старшего поколения. Она может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты их поведения и духовные ценности. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение как личности. Эта реакция у подростков возникает при чрезмерной опеке со стороны старших, при мелочном контроле, когда его лишают минимальной самостоятельности и свободы, относятся к нему как к маленькому ребенку.

Проявления реакции эмансипации весьма разнообразны. Она может ощущаться в каждодневном поведении подростка, в желании всегда и везде поступать по-своему, самостоятельно. Одна из крайних форм проявления этой реакции — побеги из дому и бродяжничество, обусловленное желанием «пожить свободной жизнью».

Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Конфликты могут возникать по поводу повседневных привычек (одежды, времени отсутствия дома). Зачастую они связаны со школьной жизнью (низкая успеваемость, не сделанные уроки, необходимость подготовки к экзаменам) и, наконец, с системами норм и ценностей. Желание снять эмоциональную зависимость от родителей гораздо больше выражено у мальчиков, чем у девочек.

### Современный подросток

Он видит перспективу своей полезности для других в обогащении собственной индивидуальности. Но расхождение между стремлениями подростка, связанными с осознанием своих возможностей, утверждением себя как личности, и положением ребенка-школьника, зависимого от воли взрослого, вызывает углубление кризиса самооценки. Даже по сравнению с началом 1970-х годов появилось больше подростков, у которых преобладает негативная самооценка, что влияет на общий жизненный тонус детей. Четко проявляется неприятие оценок взрослых независимо от их правоты. Причина кроется, прежде всего, в отсутствии должных условий для удовлетворения обостренной потребности подростка в общественном признании. Это оборачивается искусственной задержкой личностного самоопределения, находит отражение, в частности, в тяге к интимно-личностному и стихийно-групповому общению со сверстниками, к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и прочее.

На основе готовности к труду у подростка формируется осознанное стремление применить свои возможности, проявить себя, включая качественно новые отношения с обществом, выражая свою общественную сущность.

#### Чувство взрослости подростка

Чувство взрослости, занимающее одно из самых существенных мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что он уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. Но реализовать данную потребность в серьезной деятельности школьник, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости», которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых» в преувеличенном интересе к проблемам пола, курении, употреблении спиртных напитков и т. д.

Следует учесть, что повышенное внимание подростка к своей внешности связано с вполне определенными особенностями психического развития ребенка в этот период, со сменой ориентации подростков со взрослых на сверстников. Поэтому подростку очень важно отвечать тем нормам, которые приняты в их среде.

Учитель должен развивать в подростках «социальную взрослость» путем включения их в самоуправление, в активную общественно полезную деятельность.

#### Ценностные ориентации подростков

У подростков наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

#### Оценка труда, вложенного в учение

Учащийся рассчитывает, что оценке должен подлежать не только итог его труда, но и его собственный вклад, отличный от достигнутого другими. Он рассматривает результат своего труда как объективное свидетельство личных достижений. И когда его достижения не признаются учителем, учащийся переживает это как психологический дискомфорт, источник которого в пренебрежении другими людьми тем, что, по его убеждению, надежно закреплено в достигнутом им результате.

Если на начальном этапе обучения (для младших школьников) основным критерием вложенного ими в дело труда служит израсходованное время, то на следующем этапе (в третьем-четвертом классах) наряду с фактором времени выдвигаются другие критерии, характеризующие отношение к делу, с которым оно выполнялось: добросовестность, старательность, усидчивость и прочее. И, наконец, на последнем этапе (до восьмого класса) в структуре оценки учащимся своего труда определяющими становятся такие критерии, как степень трудности и проблемности решаемой задачи, самостоятельность и творчество, проявленные в процессе ее решения, выход за пределы заданных стандартов.

Оставляя без внимания изобретательность школьника, нахождение им самостоятельных способов выполнения задания, внесение элементов новизны, учитель не разграничивает ролевое (в смысле выполнения роли учащегося) и личностное в поведении ребенка и тем самым не использует оценку с целью формирования у детей личностно-творческого начала их учебного труда.

Личность не только формируется, но и самоутверждается в труде. В тех случаях, когда между ее собственной оценкой достигнутых результатов и оценками этих же результатов со стороны «значимых других» намечаются расхождения, учащийся начинает испытывать ущербность, что отрицательно сказывается на общем развитии его личности.

### Подростковый кризис

В 12–14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне он проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, в стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.

Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют.

### Школьная дезадаптация в подростковом возрасте

Подростковый возраст наиболее чреват возникновением разнообразных нарушений у детей, в том числе и нарушений учебной деятельности. У подростков количество случаев психогенной школьной дезадаптации по сравнению с младшими школьниками возрастает.

Это объясняется громадным скачком в развитии психики. Психогенная школьная дезадаптация младших подростков, как правило, связана с нарушениями общения школьников с кем-то из значимых для них людей. Чаще всего это нарушения в общении со сверстниками. Общение со значимыми людьми является источником возникновения различных переживаний. Негативные переживания, возникающие при общении подростка с одними людьми, могут компенсироваться позитивными переживаниями, возникающими в ходе общения с другими. Поэтому конфликты с одноклассниками зачастую и не приводят к возникновению психогенной школьной дезадаптации, если подросток компенсирует свои потери в удовлетворяющем его общении с учителями или родителями, также связанном со школой. Вероятность возникновения дезадаптации возрастает, если подростку не будет предоставлена возможность для компенсаторного общения или если он обретет его в асоциальной среде. С другой стороны, удовлетворяющее младшего подростка общение с товарищами является одним из лучших средств компенсации нарушений его общения в семье и с учителями.

### Формы негативного отношения подростков ко взрослым

В младшем подростковом возрасте пути компенсации неудовлетворенности своим положением в системе взаимоотношений со взрослыми обычно следующие: стремление к снижению ценности желаемого общения; стремление к замещающей деятельности; погружение в мир фантастических образов; фрустрация в форме агрессии или ухода от общения.



Для старших подростков более свойственны такие формы негативного отношения к взрослому, как реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера), реакция отказа (неподчинение требованиям), реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов).

#### Преодоление конфликтов между подростками

Овладение нормами дружбы — важнейшее приобретение ребенка в подростковом возрасте. Преодоление конфликтов между одноклассниками заключается в создании таких объективных условий в коллективе, когда каждый подросток будет поставлен перед необходимостью развивать в себе качества хорошего товарища. Хорошие результаты дает совместная деятельность и переживание конфликтующими сторонами успеха общей деятельности. Организуемая деятельность должна быть значимой для коллектива и соответствовать возможностям включенных в нее подростков.