

**Лекция для родителей:
«Основные психологические особенности подростков»**

**Педагог-психолог
МАОУ «Гимназия №13»
Турова Ю.С.**

Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Во многих древних обществах переход к взрослому состоянию оформлялся особыми ритуалами, благодаря которым ребенок не просто приобретал новый социальный статус, но как бы рождался заново, получал новое имя и т. п.

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 - 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 - 11 до 14 лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переходной», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. В повседневной жизни, в семье и школе часто можно слышать такие разговоры: был послушным мальчиком, а теперь стал своенравным, даже грубым; был спокойным – стал неуравновешенным; был робким, излишне застенчивым – стал самостоятельным и решительным и т.д.

Итак, рассмотрим более подробно некоторые основные характеристики подросткового возраста для того, чтобы понять причины и механизм возникновения агрессии в этом возрастном периоде.

Первая общая закономерность и острая проблема подросткового возраста, как мы уже отметили, - это перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанным на взаимном уважении и равенстве. Подростковый возраст называют переходным. Психологическое состояние подросткового возраста связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим – половым созреванием, и всё, что с ним связано, и социальным – конец детства, вступление в мир взрослых.

Первый из этих моментов связан с внутренними гормональными и физиологическими изменениями, влекущие за собой телесные изменения, неосознанное половое влечение, а также эмоционально-чувствительные изменения.

Второй момент - окончание детства и переход в мир взрослых связан с развитием в сознание подростка критического рефлектирующего мышления в рассудочной форме. Это и есть определяющее состояние подростка в психике. Оно и создает основное ведущее противоречие в жизни подростка. Рассудочная, т.е. формальная жесткая логика владеет

умом подростка. Именно так: не он владеет этой логикой, но она возникает в его сознании как некая принудительная сила. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. И это создает в сознании подростка определенную тенденцию к максимализму, заставляет его жертвовать дружбой, становится в антагонистические отношения с близкими людьми, поскольку многообразие и противоречивость реальности и человеческих отношений не укладывается в рамки рассудочной логики, а он готов отвергнуть всё, что не соответствует этой логике, так как именно она господствующая сила в его сознании, критерий его суждений и оценок [1]. Но, будучи по типу логики мышления равным взрослому, по жизненному опыту и содержанию сознания подросток остается еще ребенком. Протестуя против лжи, лицемерия и господства над ним мира взрослых, он в то же время нуждается в душевной теплоте, ласке понимания, одобрении прощении взрослых. Отвергая авторитеты, подросток нуждается в авторитете. В таком взрослом, которому он мог бы полностью доверять. Появляется тенденция обособлению и от мира детства и от мира взрослых к созданию своего собственного мира сверстников, внутренне одинаковых друг другу.

Главным противоречием подросткового возраста можно считать противоречие между рассудочной формой возникновения в сознание подростка рефлексии, ставшей для него ведущей формой сознательного отношения к миру, и неличным миром взрослых, не укладывающейся в рамки рассудочности, и в то же время провозглашающим рассудочность (сознательность) своего бытия [1]. Актуальность этой темы в том, что почти каждый подросток, во время переходного возраста сталкивается с особыми трудностями, пытается найти себя. Переходный возраст - самый короткий период жизни, но очень важный. И важно без особых травм пережить его.

Вторая особенность и ценнейшее психологическое приобретение подростка - открытие своего внутреннего мира, в этот период возникают проблемы самосознания и самоопределения. В тесной связи с поисками смысла жизни находиться и стремление узнать самого себя, свои способности, возможности, поиск себя в отношениях с окружающими. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Для подростка внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток и юноша открывают целый мир новых чувств, они начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояние своего собственного «я». Даже объективная, безличная информация нередко стимулирует юношу к интроспекции, размышлению о себе и своих проблемах. Юность особенно чувствительна к «внутренним», психологическим, проблемам. «Открытие своего внутреннего мира - очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «я» еще неопределенно, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда – растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества» [2, с. 201 -205].

Представление подростка о себе всегда соотносится с групповым образом «мы» - типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим образом полностью.

«Свойственное многим старшеклассникам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но отнюдь не ценой ослабления индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем больше он находит различий между собой и «усредненным» сверстником. Отсюда – напряженная потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми» [2, с. 202 -203].

Но как осознание своей единственности и особенности приводит к открытию одиночества, так чувство текучести и необратимости времени сталкивает подростка с проблемой конечности своего существования и понятием смерти. Это еще одна проблема, связанная с экзистенциальным кризисом юности. Не все юноши и девушки склонны к философской рефлексии. Одни уходят от пугающих переживаний в повседневность, у других все сводится к возрождению иррационального детского страха. Обостренное чувство необратимости времени нередко сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, что время остановилось. Юноша попеременно чувствует себя то очень молодым, то совсем маленьким, то, наоборот, донельзя старым, все испытавшим. Подростковому возрасту представления о возможностях разных эпох человеческой жизни еще крайне субъективны: 14-летнему 25-летний кажется уже старым, а взрослость нередко отождествляется с неподвижностью и обыденностью.

Еще одна характеристика, относящаяся к подростковому возрасту – это большое значение, которое юноши и девушки придают своей внешности, причем эталоны красоты и просто «приемлемой» внешности зачастую завышены и нереалистичны. С возрастом человек привыкает к своей внешности, принимает ее и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. На первый план выступают другие свойства личности - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависят успешная деятельность и отношения с окружающими.

С возрастом повышается адекватность самооенок. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские, чем подростковые. Но эта тенденция не является линейной, необходимо учитывать изменение с возрастом самих критериев самооценки. Если в средних классах ребенок сильно ориентируется на мнение учителей и в его самооценке важную роль играет школьная отметка, успеваемость, то в старших классах значение отметок снижается. На первый план выступают мнение сверстников и самооценка своих достижений в разных видах деятельности, значимость которых – учеба, спорт, какие-то любительские занятия – может быть совершенно разной. Это резко снижает значение отметки как стимула к учебе, но одновременно отражает рост самостоятельности, дифференциации интересов и т. д. Подростковые самоописания лучше организованы и структурированы, чем детские, они группируются вокруг нескольких центральных качеств. Однако неопределенность уровня притязаний и трудности переориентации с внешней оценки на самооценку порождают ряд внутренних содержательных противоречий сознания.

Повышение степени осознанности своих переживаний нередко сопровождается также гипертрофированным вниманием к себе, эгоцентризмом, озабоченностью собой и тем впечатлением, которое индивид производит на окружающих, и, как следствие этого, застенчивостью.

Говоря о подростковом периоде развития человека, мы всегда подразумеваем, что это сложный, трудный период. Трудность этого периода состоит не только в вышеперечисленных особенностях подросткового возраста, но в первую очередь, в пубертатном кризисе, кризисе подростковой идентичности, успешный выход из которого будет одним из важнейших условий формирования правильного, просоциального, неагрессивного поведения подростка в будущем. Об этом и пойдет речь в следующей главе.

Подростковый кризис

Особенность подросткового возраста – это кризис идентичности (термин Э. Эриксона), тесно связанный с кризисом смысла жизни.

Процесс формирования собственной идентичности сопровождает человека на протяжении всей его жизни. «В основе данного процесса лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу. Становление идентичности, особенно интенсивно проходящее в подростковом и юношеском возрасте, невозможно без изменения системных социальных связей, по отношению к которым растущий человек должен выработать определенные позиции» [3]. Сложность задачи, стоящей перед взрослеющим человеком заключается, с одной стороны, в том, чтобы прояснить свою роль как члена общества, с другой, понять свои собственные уникальные интересы, способности, придающие смысл и направленность жизни. Практически каждая жизненная ситуация требует от человека определенного выбора, осуществить который он может лишь уяснив свою позицию относительно разных сфер жизни. «Структура идентичности включает в себя личностную и социальную идентичность. Причем, в идентичности присутствуют два вида характеристик: положительного – каким человек должен стать и отрицательного – каким человек не должен стать. Становление идентичности может происходить на фоне социально-благополучного окружения подростка при высоком уровне взаимопонимания с близкими взрослыми, сверстниками, при достаточно высокой самооценке. Выбор образцов поведения в этом случае осуществляется в реальном круге общения. При неблагоприятной ситуации, чем ирреальнее эти образцы, тем сложнее переживается подростком кризис идентичности, тем больше у него проблем с окружающими» [3]. Обретение подростком и юношей личной идентичности является многоуровневым процессом, имеющим определенную структуру, состоящим из нескольких фаз, различающихся как психологическим содержанием ценностно-волевого аспекта развития личности, так и характером проблематики жизненных трудностей, переживаемых личностью.

Одна из причин подросткового кризиса и конфликтов с окружающими в этом возрасте - переоценка своих возросших возможностей, которая определяется стремлением к известной независимости и самостоятельности, болезненное самолюбие и обидчивость. Повышенная критичность по отношению к взрослым, острая реакция на попытки окружающих умалить их достоинство, принизить их взрослость, недооценить их правовые возможности, являются причинами частых конфликтов в подростковом возрасте.

Ориентация на общение со сверстниками часто проявляется в боязни быть отвергнутым сверстниками. Эмоциональное благополучие личности все больше и больше начинает зависеть от того места, которое она занимает в коллективе, начинается определяться прежде всего отношением и оценками товарищей [4, с. 42-43].

Интенсивно формируются нравственные понятия, представления, убеждения, принципы, которыми подростки начинают руководствоваться в своем поведении.

Зачастую у юношей формируются системы своих требований и норм, на совпадающие с требованиями взрослых.

Одним из важнейших моментов в личности является развитие самосознания, самооценки; у молодых людей возникает интерес к себе, качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Самооценка формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с другими, важнейшую роль в формировании самооценки играет успешная деятельность. [5, с. 108].

Подростковый кризис также понимается как состояние, в котором могут возникать искажения отношений подростка с действительностью» (Н. Remschmidt, 1992). Одним из кардинальных признаков данного кризиса является переживание отчуждения своего Я (деперсонализации), своего одиночества и оторванности от мира.

Деперсонализация является ключевым феноменом кризиса личности. Она охватывает широкий круг расстройств от ослабления образного компонента восприятия окружающего, потери сопереживания к нему до случаев бредового раздвоения личности. Разные авторы относят к деперсонализации как глубоко патологические явления с феноменами полного отчуждения собственной воли, мыслей и чувств, так и проявления десоциализации с нарушением «правового чувства», способности различать добро и зло, справедливость и подлость и т. д.

Применительно к понятию кризиса личности деперсонализация выступает, прежде всего, как экзистенциально-феноменологический признак. Процесс открытия своего Я, склонность к самонаблюдению, столкновение между преувеличенной самооценкой и оценкой окружающими ведет к противоречивым пубертатным конфликтам: от отрицания авторитетов до стремления к зависимости от них.

Подросток ощущает себя незащищенным, сомневающимся в своей идентичности и автономности, он лишен чувства последовательности и связанности своих действий. Это приводит к тому, что его жизнь направлена на самосохранение себя, а обстоятельства жизни воспринимаются как угрожающие его существованию.

Неуверенность в стабильности своего внутреннего мира, беспокойность тем, что этот мир может быть утерян, составляют основу постоянного стресса.

Субъективно тягостное ощущение внутреннего разлада, измененности собственного Я, своей идентичности, составляющие ядро деперсонализации, смешиваются с чувством дискомфорта, снижением аффективного настроения к окружающему, трудностью сосредоточения внимания, рефлексией. Вытекающие из измененного чувства самосознания и эмоционального фона установки, мотивы и ориентации обуславливают нарушения поведения и деятельности личности.

С кризисными процессами самосознания тесно связаны специфически подростковые реакции группирования, значение которых в формировании мотивов преступления огромно. Повинуясь законам группы, порой столь же иррациональным, сколь и неотвратимым, подростки идут на невероятно жестокие преступления для того, чтобы, как им кажется, восстановить жизненно важную для них связь собственного Я с группой.

Кризис подросткового возраста - абсолютно нормальное явление, свидетельствующее о развитии личности, но при наличии некоторых неблагоприятных факторов и условий это кризисное состояние приводит к агрессивному поведению.

Как найти общий язык с подростком подростковый кризис Подросток – очень «неудобный» объект для воспитания. Он не любит, когда ему читают длинные нотации и вообще не терпит замечаний и назидательных советов. Подросток уверен, что сам все знает, сам все умеет. Он сердится, если с ним спорят, не считается с мнением взрослых, дерзит и легко обижается. Ему бывает тесно в семейном кругу, скучно среди будничных разговоров, он тянется к возвышенному, к высшей справедливости, но не умеет соединять философские рассуждения о высоком с будничным... Подростки конфликтны не только со взрослыми, но и со своими сверстниками. В подростковое время происходит бурная перестройка всего организма, и у ребёнка может наблюдаться время от времени подавленное состояние, его могут мучить головные боли, учащённое сердцебиение. Не ждите от подростка идеального поведения – взрослые для него очень часто перестают быть кумирами. Он старается искать общения со сверстниками и, если его обижают, легко покидает дом, который ему в это тревожное подростковое время особенно нужен. Дом – это его укрытие, здесь он должен быть уверен в родительской любви и понимании. Не гоните своими упрёками, претензиями, оскорблениями ребёнка из единственного его укрытия на улицу, Вы рискуете вытолкнуть его в стаю таких же, как он, гонимых подростков, с непредсказуемыми последствиями. Как себя вести, если ребенок — подросток грубит? В подростковом возрасте дети особенно придиричивы к родным, с которыми они постоянно контактируют. Как же общаться с детьми в подростковом, переходном возрасте, когда они ещё не взрослые, но уже и не маленькие? Постарайтесь избегать обращений, содержащих обвинения, оскорбления или осуждение: «Ты никого не уважаешь», «Сколько тебе можно напоминать?», «Ты опять включил без разрешения компьютер?», «Ты сядешь, наконец, за уроки?». Наиболее часто встречается пример семейных разногласий и недовольства, когда подросток включает на полную громкость музыку, телевизор или не хочет делать уроки – одним словом занимается тем, что ему нравится. Громкий звук Вас раздражает, и особенно возмущает то, что ребёнок так поступает не первый раз, и хочется немедленно его осадить. От того, как Вы обратитесь к подростку, зависит его реакция: он может обидеться, ответить грубостью или понять Ваше состояние и пойти на уступки. Попробуйте поговорить с ним от первого лица или от третьего, избегая включать в разговор его поведение: «Меня (папу, бабушку, дедушку) утомляет громкая музыка», «Меня (папу, бабушку, дедушку) беспокоит отношение детей к урокам, неприятно смотреть на тех, кто слоняется без дела» Вопрос отсутствия интереса к выполнению домашних заданий особый: если Вы видите, что подростку ужасно не хочется садиться за «противные уроки», то постарайтесь прояснить его проблему. Возможно, он запустил учёбу, разуверился в своих силах, а может — это вина учителя, не умеющего преподавать интересно, увлеченно, кричащего на детей. Подумайте, что Вы можете изменить к лучшему в данном случае, и не требуйте от подростка невозможного

Как научиться слышать друг друга? Нужно учитывать, что для подросткового возраста характерны повышенная возбудимость и эмоциональная реактивность. У подростка накоплен определённый жизненный опыт, он начинает осознавать себя, как личность, отстаивать своё право на самостоятельность, однако она легко может ужиться с

внушаемостью. Подростки могут быть непоследовательными, оценивая себя и окружающих людей, поэтому у них могут изменяться и мнение, и настроение, они легко идут на разрыв дружеских отношений

В воспитании подростка все ещё имеет большое значение подражание, однако оно чаще всего проявляется избирательно — объектом может стать кто-то из родных или знакомых с привлекательными для ребёнка чертами характера. Подростка легко покорить, но ещё легче можно потерять авторитет в его глазах, поэтому в общении с ним требуется особый педагогический такт

чень хорошо, если Вы укрепляете самостоятельность ребёнка, но не забывайте про его поведение дома, в школе, в общественных местах – анализируйте, делайте выводы. Самое главное – не будьте равнодушными. Если подростка в школе обижают, выгоняют с уроков – выясняйте причину, не пропустите его депрессию!

Научитесь активно слушать своего ребёнка, чтобы помочь ему советом, как можно скорее снять стрессовое напряжение, возникшее при общении в школе с учителями или своими сверстниками. Если у ребёнка возникли проблемы, и Вы интуитивно это почувствовали, постарайтесь удержаться от немедленных вопросов или спросите: — Что у вас в школе было сегодня интересного?

Подросток, возможно, не сразу расскажет о том, что его больше всего волнует, чем он обеспокоен, но, если почувствует Вашу готовность в оказании психологической помощи, Ваше уважение и дружелюбие, обязательно раскроется, чтобы сбросить с себя груз, затаившийся у него в душе.

Не надо выспрашивать угрожающим тоном, проводить расследование: — Ты что, двойку получил? Опять опозорился? Что молчишь? Отвечай, когда тебя спрашивают! Я все равно узнаю! И не вздумай обманывать – я тебя насквозь вижу! За таким расследованием может немедленно последовать защитная реакция: уединиться со своими проблемами и прервать надолго с Вами общение...

Если Вам трудно удержаться от расспросов, то постарайтесь заменить вопросительные предложения на утвердительные: — Что-то ты сегодня не в настроении, сынок! Не спешите осуждать поведение подростка, если он признается Вам, что ненавидит кого-то из учителей — возможно, обида или оскорбление очень глубоки, и самое правильное – вызвать эмоциональную разрядку. Можно привести отвлечённый пример: — Случается так, что учитель обидит бездумно и не извинится при этом. Вроде хочет пошутить, а получается оскорбление — возможно, и у тебя так произошло.... Если ребёнок расскажет Вам о мучившем его инциденте, то Вы сможете избавиться ему от загнанной вглубь души обиды. Никогда не отчаивайтесь!

Если у взрослых хватит выдержки и мудрости не оттолкнуть подростка, принимать и любить таким, какой он есть, то после шестнадцати лет в доме будут царить долгожданный мир и гармония.