

## Психофизиологические особенност подросткового возраста

Человеческий организм - развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика. Физиологический возраст определяется в значительной степени количеством прожитых нами лет. Но возраст не только физиологическое понятие. Существует также психологический возраст, который может не совпадать с физиологическим и паспортным. Говоря о психологическом возрасте, имеют в виду, в частности, то, что для большинства людей в тот или иной период времени становится важным определенным круг проблем, что их отношения с окружающими приобретают определенный характер.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития как физиологического, так и психического подвергаются качественной перестройке; возникают и формируются новые психологические новообразования: рефлексия, чувство взрослости, способность к саморегуляции, произвольность, формируется самосознание. Этот процесс преобразований и определяет все особенности личности детей подросткового возраста.

Подростковый возраст - это так называемый «переходный период», в основе которого лежит физиологическая перестройка всего организма, начинающаяся у детей в 10-12 лет с повышения активности щитовидной железы и гипофиза. Интенсивная деятельность желез внутренней секреции часто приводит к некоторым скоропреходящим нарушениям в деятельности нервной системы подростка. Ускоряется обмен веществ, начинается бурный рост тела в длину. Наблюдается так называемый пубертатный скачок роста.

Кости конечностей опережают в своем развитии кости грудной клетки и таза. Рост мышечной ткани не успевает за увеличением длины тела. Младшие подростки становятся непропорциональными, нескладными: длинные руки, узкие плечи и бедра, впалая грудь. Нарушается координация движений. Меняется походка, осанка. Часто подростки «вдруг» начинают шаркать ногами, как старички, раздражая взрослых, которым кажется, что делают они это нарочно, демонстративно. Спустя несколько месяцев под воздействием гормонов щитовидной железы и гипофиза «пробуждаются» железы коры надпочечников. Их усиленная деятельность способствует активному росту мышц, развитию вторичных половых признаков и формированию соответствующего полу строения тела.

Временной разрыв в перестройке различных систем органов приводит не только к внешней диспропорции тела, но и к несбалансированному функционированию организма. 11-13-летние подростки нередко испытывают недомогание, физический

дискомфорт, они быстро утомляются, сонливы. Неприятности и беспокойство многим доставляют перебои в сердце, покалывание в груди. Случаются затруднения в дыхании, возникает ощущение нехватки воздуха, неполного вдоха. Отстают в развитии легкие, сдерживаемые узкой грудной клеткой. Мышцы растут медленнее костей, в том числе и сердечная. Получается, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают, что называется, «со скрипом», с перебоями. Они с трудом могут «обслужить» удлинившееся выросшее тело. Особенно чувствителен к недостатку кровоснабжения мозг. У младших подростков могут появляться шум в ушах, ощущение «ватной головы». Их работоспособность снижена, при умственной нагрузке быстро развиваются утомление, вялость.

К 14-15 годам исчезает диссонанс в развитии основных систем организма, а вместе с ним и большинство выше перечисленных симптомов. Но в сознании некоторых подростков и их родителей еще надолго задерживается страх перед мнимой болезнью. Одним из результатов ипохондрии (мнимой болезни) может стать сидячий образ жизни. Такие дети ищут себе занятия, не связанные с активным движением, не любят уроков физкультуры, стараются их избегать. Это плохо сказывается на дальнейшем развитии организма.

Если энергетические возможности, обусловленные гормональным воздействием, не находят выхода вовне, могут пострадать тонкие биохимические процессы организма. И тогда развитие подростка затягивается, нарушается гармония во взаимоотношениях различных органов и систем, снижается сопротивляемость неблагоприятным внешним воздействиям.

Гормоны коры надпочечников пробуждают и стимулируют усиленную работу половых желез. Парадокс, но половых гормонов у 13-15-летних подростков вырабатывается больше, чем у взрослых. Проявляют они себя не столько во влечении к противоположному полу (хотя и это, конечно, тоже), сколько в огромном количестве энергии, требующей реализации. Многим учителям доводилось слышать сочувственные слова от людей, редко попадающих в школу: «Это же сумасшедший дом. Как вы это выносите?» Крик, визг, прыжки через несколько ступеней лестницы или с одной парты на другую, толчки, дерганье друг друга - все это неотъемлемые признаки средней школы. А какие сумасшедшие танцы предпочитают подростки! Причина - не дурное воспитание, а насущные потребности организма. Физиологи-гигиенисты считают, что мышечная активность подростка должна быть не менее 4-5 часов в сутки.

Подростковый возраст - важный период в формировании опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни может привести к нарушениям осанки, что

не только портит внешность, но и неблагоприятно сказывается на развитии и работе многих внутренних органов.

Влечение к противоположному полу у подростков имеет свои особенности. Дело в том, что на этом этапе плотское влечение и чистая, восторженная любовь, как правило, не пересекаются, а сосуществуют, направленные на разные объекты.

Активность гормональных процессов определяет высокую эмоциональность подростков. Они находят смешное в таких словах и событиях, в которых взрослые ничего подробно обнаружить не могут, они бурно радуются сущим пустякам и рыдают при расставании с друзьями по летнему лагерю, проводя вместе всего две недели. Какая-нибудь мелкая оплошность может представляться колоссальным провалом и портить жизнь в течение дней и недель.

Эмоции подростков отличаются не только силой, но и большой неустойчивостью. Настроение часто и резко меняется, возможны бурные аффективные вспышки. На пустяковую просьбу или замечание подросток может ответить криком, слезами, хлопаньем двери. Взрослому человеку крайне редко приходится испытывать такие сильные чувства, которые сопровождают повседневную жизнь ребенка.

Эмоциональная сфера подростка характеризуется повышенной чувствительностью. У младшего подростка повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших подростков - со взрослыми.

Переход от детства к взрослости - подростковый возраст - имеет свои психологические закономерности. Важные изменения происходят в мыслительных процессах подростка. В это время ребенок начинает овладевать абстрактным мышлением. На первых порах оно весьма несовершенно, что ведет к появлению типичного подросткового максимализма, отсутствию гибкости и упрощенчеству. Поясним это на примере. Если спросить младшего школьника, что такое друг, он ответит, что друг - это Вася (или Петя, или Маша); что друг тот, кто даст списать, кто даст поиграть на своем компьютере и т.д., т.е. опишет конкретные ситуации проявления дружбы или назовет конкретного человека. Подросток ответит иначе: друг - тот, кто не предаст, кто всегда поймет и поможет, на кого можно положиться и т.п. И тогда у него возникает вопрос: «А друг ли Вася?» (с которым он дружит с детского сада). Более того, если вдруг в один несчастный момент день этот Вася не поймет его состояние, не разделит какое-то его увлечение или сделает еще что-либо, что не подпадает под сформулированное вчера определение, то подросток со всей определенностью (хотя и с великим огорчением) констатирует, что Вася, оказывается, ему не друг. Причем чем дольше и тщательнее будет подросток проверять своих знакомых на предмет их соответствия понятию «друг», тем все больше будет думать, что друзей у него нет.

Неполноценность абстрактного мышления подростка на первом этапе его освоения состоит прежде всего в неумении ребенка учитывать контекст. Создавая свой идеальный образ человека, он берет лучшие черты разных людей, реальных и вымышленных (родственники и мировые знаменитости, литературные персонажи и киногерои). Полученный таким способом образец примеряется на себя самого и окружающих, и реальность уличается в безнадежной убогости. От этого страдают как близкие подростка, которых он периодически обливает презрением за то, что они «ничего не достигли в жизни» (не президенты, не герои), так и он сам. Потому что, победив в какой-нибудь потасовке, он, конечно, иногда чувствует себя Рэмбо, но чаще он видит себя полным и безнадежным ничтожеством. Ведь ему уже 14 лет, а он еще ничего не добился в жизни. Подростки совершенно серьезно переживают, что они не так красивы, и не так знамениты. И на этом фоне родительские упреки за тройку по географии и разбросанные по коридору ботинки выглядят как-то примитивно.

В общении с другими людьми главная задача подростка - добиться к себе отношения, как к взрослому. Основным показателем этого - самостоятельность, избавление от опеки. Объективных оснований для предоставления ему большой самостоятельности недостаточно. Развивается реакция эмансипации. От поведения взрослых во многих зависит то, насколько остро она будет протекать. Это может быть затяжной открытый конфликт, если взрослые не учитывают изменившейся реальности и пытаются сохранить прежний стиль отношений. Попытки решать за подростка, во что ему одеваться, с кем дружить и как проводить свободное время, как правило, не просто кончаются безрезультатно, а ведут к потере контакта между сторонами. Это может быть и довольно «мирный» вариант сосуществования, когда ребенку предоставляется определенная свобода в обмен на обязательное выполнение некоторых правил. Но и при таком благоприятном развитии событий вполне возможны конфликтные ситуации.

Стремление к самостоятельности и социальному признанию и невозможность полностью добиться этого в общении со взрослыми заставляют ребенка искать другую сферу удовлетворения потребности - коллектив сверстников. Такую особенность подростков психологи называют реакцией группировки. Тинэйджер неудержимо стремится к общению с себе подобными. Он не просто ищет друга. Он хочет быть принят в некое сообщество, группу ребят. Здесь его признают как самостоятельную социальную единицу. В группе 11 - 12-летних подростков еще нет четкой иерархии. В ней каждый имеет право на свое слово и свой поступок и признает право другого. Чтобы при этих условиях группа могла существовать, вырабатывается определенный свод правил. Так формируется модель социума со своими законами и моральными нормами.

Психологи отмечают, что подростку требуется спокойная, стабильная обстановка. Дестабилизация обстановки, даже не принципиальные перемены, как правило, приводят подростка к дезорганизации деятельности. Подросток подвержен нарушению деятельности в условиях, когда он не может поставить свою личность, свое формирующееся «Я» в соответствующую позицию. Не может самоутвердиться. За такой дестабилизацией ситуации часто следует полная дезорганизация всей деятельности, и в первую очередь познавательной. Свое индивидуальное место в коллективе ищет каждый подросток. Кто-то становится техническим экспертом группы, кто-то «Фомой неверующим», сомневающимся и критикующим, а кто-то и козлом отпущения. Некоторых действительно устраивает и эта последняя роль. Жизнь рядом со сверстниками, причастность к их заботам, делам и разговорам для них более ценная вещь, чем собственное достоинство.

Подростковый возраст - это период становления образа «Я» и развития самосознания, стремления к независимости и обретения личностной зрелости. В этом возрасте стойкий неуспех, невозможность самореализации на определенном уровне может оказаться причиной тяжелых личностных срывов. В подростковом возрасте, когда «Я - система» быстро развивается и возникает сильное чувство собственной ценности, у многих подростков существенно усиливается тревожность, что связано с новой мотивацией и переживанием собственной сексуальной активности.

В понятие нормального благополучного протекания периода подросткового кризиса входят, в первую очередь, два параметра - социальная адаптация подростка и его психическое развитие. Оба эти процесса взаимосвязаны между собой. Оба они в очень большой степени зависят от ряда условий, среди которых на первый план выходят внутрисемейные отношения и отношения с коллективом сверстников. Это важный фактор, характеризующий успешность адаптации.

## Психофизиологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст (11–14 лет) считают трудным и критическим.

Это связано с тем, что

в сравнительно короткий срок, часто неожиданно для родителей, происходит коренная ломка прежних особенностей, интересов и отношений ребенка. Происходящие изменения нередко сопровождаются не только трудностями в воспитании подростка: он не поддается

воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, замкнутость), но и появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей различного порядка.

***Что необходимо учитывать родителям при воспитании подростка, чтобы***

***взросление их ребенка прошло без осложнений?***

Главное новообразование подросткового возраста — чувство взрослости, когда у подростка возникает представление, что он уже не ребенок.

Действенная

сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым.

Источники этого чувства как биологические (половое созревание), так и социальные (когда в отношениях с взрослыми подросток объективно не занимает положения ребенка, участвует в труде, имеет серьезные обязанности).

Возникновение у подростка представления о себе как о человеке, уже перешагнувшем границы детства, определяет его переориентацию с одних норм и ценностей на другие с детских на взрослые.

Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, права и привилегии, причем, прежде всего те,

в которых наиболее зримо проявляется отличие взрослых и их преимущества по сравнению с детьми.

Претензии подростка на новые права, прежде всего, распространяются на всю сферу отношений с взрослыми. Подросток начинает сопротивляться требованиям, которые раньше охотно выполнял.

Он обижается и протестует, когда ограничивают его самостоятельность, опекают, направляют, контролируют, требуют послушания, наказывают, не с

окупают, направляют, контролируют, требуют послушания, наказывают, не с

читаются с его интересами, мнениями и т.п.

У подростка появляется обостренное чувство собственного достоинства, он осознает се-

бя человеком, которого нельзя подавлять, лишать права на самостоятельность. Суще-

ствую- щий в детстве тип отношений с взрослыми становится для него неприемлемым, не с-

оответствующим его представлению об уровне собственной взрослости.

Пра- ва взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личнос-

ти, на доверие и расширение самостоятельности, то есть на равноправие с взрослым

и, и старается добиться признания этого родителями.

Ес- ли взрослый не изменяет отношения к подростку, то подросток сам становится иниц-

иато- ром перехода к новому типу отношений. Сопротивление взрослого вызывает у подр-

остка ответное сопротивление в виде различных форм непослушания и протеста.

При сохранении такой ситуации ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и иметь форму хронического конфликта. Конфликт может п-

родолжаться до тех пор, пока взрослый не изменит отношения к подростку.

Конфликт- ные отношения способствуют эмансипации подростка и развитию приспособительн-

ых форм поведения. Появляется отчужденность, убеждение в несправедливости взр-

ослого, которое питается представлением о то, что взрослый его не понимает и понять не может. На этой основе может возникнуть уже сознательное неприятие требований, оценок, взглядов взрослого, и он вообще может потерять возможность влиять на подростка в ответственный пер-

иод становления моральных и социальных установок личности.

Чем больше подросток недоволен родителями, взрослыми, тем сильнее ему нужны друзья, тем сильнее их влияние на него. Привлекательными для подростка могут стать внеш-

ние проявления взрослости,

как наиболее легко достигаемые (курение, употребление спиртного, приемы кокетст-

ва, специфический лексикон и другие). Благополучная форма перехода к новому тип у отношений с подростком возможна, если взрослый сам проявляет инициативу и пе-

рестраива-

ет свои отношения. Расширение прав и обязанностей подростка необходимо, как этап развития социальной взрослости. Только при таких условиях подросток мо- жет научиться «по-взрослому действовать, думать, общаться с людьми.

ими строятся по определенному типу отношений взрослых – дружеских – или имеют форму содержательного сотрудничества с характерными для них нормами взаимного уважения, помощи и доверия. Необходимо найти такую степень самостоятельности, которая соответствовала бы возможностям подростка и позволяла взрослому влиять на него.

### **Правила эффективного общения родителей с подростком**

- Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.

- Слушая подростка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Благодаря этому ребенок убедится, что вы его слышите, сможет услышать самого себя как бы со стороны, лучше осознать свои чувства, убедиться, что вы его правильно поняли.

- Во время разговора с ребенком, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица ребенка и т.д.

- Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, подмигните, посмотрите в глаза, возьмите за руку.

- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым.

- Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он рассказывает.

- Научите ребенка видеть в себе позитивное. Подчеркивайте положительные черты характера ребенка. Выражайте уверенность в его хороших качествах

-

Давай-

те ребенку право голоса, выражайте ему свое доверие, сотрудничайте, дружите. Поддерживайте

стремление подростка обратиться за советом, любое проявление ответственности, самостоятельности.

-

Старай-

тесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.

- Необходимо опираться на положительное в подростке, а не бороться с недостатками, не переделывать, а понимать.

- Говоря «нет» – держите слово.

### **Анатомо-физиологическая перестройка организма подростка**

-

Перестрой-

ка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неуме-

ние владеть своим телом (общая неловкость, размашистость движений, угловатость). У девочек выражено меньше.

- Мышцы неспособны длительным напряжениям (утомляются быстрее, чем у взрослого).

-

Отстава-

ние роста кровеносных сосудов от роста сердца (возможны сердцебиения, головные боли, утомляемость повышение кровяного давления).

-

Перестрой-

ка нервной системы (часто неуравновешенность, раздражительность, взрывчатость, периодическая вялость, апатия).

-

Поло-

вое созревание и сдвиги в физическом развитии являются для ребенка источником чувств

А также стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение пер-

вых романтических чувств. Отрицательное влияние в этом возрасте могут оказывать чте-

ние не соответствующей возрасту литературы, знакомство с фильмами, предназначе

нными для взрослых.

Все

это,

а также разговоры с товарищами о разных проблемах любви и пола провоцируют раз-

ви-  
тие повышенного интереса к интимной стороне человеческих отношений и ранней сексуальности.

Умствен-

ное или физическое переутомление, аффекты, сильные переживания (страх, гнев, оскорбле-  
ния) могут стать причиной эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы.

Лоб-

ные доли мозга, отвечающие за контроль, развиты еще недостаточно. Свойственное подрост-

ку чувство неуязвимости и неспособность предвидеть последствия своих поступков может приводить к неосторожному, рискованному поведению.

### **Психологические особенности подростка**

Обще-

ние со сверстниками, стремление завоевать свое место в коллективе, быть признанным становится для подростка ведущим мотивом деятельности и поведения, так что на второй план могут отодвигаться и общение с взрослыми, и даже учение. Поведение в школе строится с учетом мнения одноклассников, которое имеет большее значение,

чем мнение родителей и учителей. Подросток строит отношения с ровесниками без вмешательства

взрослых. Существуют и особые «подростковые установки», которые легко меняют-

ся у ребенка при смене коллектива. Повышается социальная активность ребенка, общительность, интерес к другим людям.

У подростка очень ярко проявляется,

с одной стороны стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание жить коллективной жизнью, иметь близких друзей, с другой – не менее сильное желание быть принятым, признанным, уважаемым товарищами.

Это становится важнейшей потребностью. Неблагополучие в отношениях с одноклассника-

ми, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы порождает тяжелые переживания, расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка

ситуация – это осуждение коллектива, а самое тяжелое наказание – откры-

тый или негласный бойкот, нежелание общаться. Переживание одиночества тяжело и невыносимо для подростка. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками толкает его на поиск друзей за пределами школы.

Проявляется рост «духа независимости» (свобода от внешнего контроля) в семье и в школе и, к сожалению, восприимчивость к вредным влияниям.

Стремле-

ние подростка привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать их, вызвать симпатию может проявляться по-разному:

это могут быть демонстрация собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, паясничанье, кривляние. Среди мотивов нарушения

подростками правил общественного поведения наибольший процент составляют мотивы,

связанные с неудовлетворенностью занимаемых среди сверстников положением.

Для детей данного возраста характерно снижение мотивации обучения (прежние мотивы – перестают работать, а новые – уче-

ба ради будущего еще не работают). Родителям необходимо показывать значимость для них успехов ребенка, выражать уверенность в

его силах. Подростку становится интересно многое выходящее за рамки школы. Интересы сменяются – от возвышенных до опасных. И если увлечение позитивно – его надо поддерживать.