

Психологические особенности подростков

Подростковый возраст – это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами.

Это возраст психологического отделения подростка от родителей, противостояния им. Часто подросток становится грубым, остро критикующим родителей и других взрослых. Почему это происходит и как с этим бороться? И нужно ли бороться? Давайте разбираться.

Итак, каковы же **психологические особенности подросткового возраста**.

Ключ к пониманию психологических перемен подростка - **в смене интересов**, в возникновении у него новых социальных потребностей, в отказе от увлечений и стремлений детства. То, что вчера привлекало, становится сегодня неинтересным. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Подростки стараются выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Им свойственны и лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подростков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровождение за экранами компьютера может привести к психической депрессии подростка. Самый примитивный вид увлечений - информативно-коммуникативные, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться, - это многочасовые пустые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг - витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в телевизор. Такое времяпровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией, наркоманией, бродяжничеством.

Потеряв прежние интересы и не обретя новых, подросток временно утрачивает связи со средой, с окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким. Л. Толстой назвал этот период **«пустыней одиночества»**.

У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам**, и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители. Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность. Иронизируя над этим периодом, Марк Твен заметил: **«Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет»**. Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родителей, но с детским преклонением перед ними расстается практически любой из них.

Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к **снижению учебной успеваемости**. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный нажим на ребенка, то можно получить обратный результат плюс ухудшение поведения. Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость** во второй половине дня. В это время происходит большинство случаев неповиновения старшим, нарушения учебной дисциплины, пререканий с учителями, проявлений своеволия и упрямства. Возникает сходная с ранним детством ситуация: малыш капризничает, потому что устал, а мы наказываем его за неповиновение.

Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость**, неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой. Временами подросток ищет уединения, ему необходимо как-то осмыслить происходящее. Естественно некоторое **отчуждение** по отношению к родным и усиление тяги к сверстникам. Если в такие периоды настойчиво вызывать подростка на откровенность, то можно встретить враждебность, за которой скрывается подавленность и уныние.

Физическое возмужание подростка дает ему ощущение зрелости, но социальный статус его ни в семье, ни в школе не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельность. Подросток требует, чтобы все - и взрослые, и сверстники - к нему относились не как к маленькому, а как к взрослому; появляется желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательств родителей, определяются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.

Подростки противоречивы. В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.

Но и родители не всегда последовательны. Возникает своеобразный парадокс: готовя ребенка ко взрослой жизни, мечтая о ней, родители не могут принять самостоятельность ребенка как раз тогда, когда зрелость приближается.

Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпечаток на поведение подростка.

Появляется **интерес к противоположному полу**, повышается внимание к своей внешности. Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, становиться застенчивыми, домоседами.

Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни**. Нелегко ему на нравственном перепутье найти правильную, разумную дорогу. Подросток нуждается в нравственном авторитете, который ответил бы на все его сомнения. Найдись нежелательный авторитет, поразивший подростка своим «знанием жизни», своей уверенностью, а порой и мнимой щедростью, криминальной псевдоромантикой, и он пойдет по дороге, ведущей к преступлению.

Наш выдающийся педагог В.А. Сухомлинский обобщил главные **личностные черты подростка**, показал, как можно их учитывать взрослым.

1. **Непримиримость к злу**, эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явлениях жизни - с другой. Погасите эмоциональный порыв, и вы получите холодного, расчетливого человека. Поэтому вслушайтесь в то, что волнует, тревожит подростка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь и него.

2. Подросток хочет быть хорошим, **стремится к идеалу**. Он не любит, когда его прямолинейно воспитывают. Его раздражают словесные назидания. Истина всегда дороже, если вы открыли ее сами. Еще в прошлом веке была известна педагогическая аксиома: плохой учитель сообщает истину, хороший - открывает ее вместе со своим воспитанником. Подростки четко улавливают воспитательную фальшь, болезненно реагируют на несправедливость. Неопытность подростка может привести к тому, что из добрых побуждений он может совершить и нечто предосудительное. Альтернатива «виноват - невиноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоятельств, которые нельзя оценить однозначно.

3. Подростку хочется **быть личностью**. Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребности к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться, и может попасть в беду.

4. У подростка выражено противоречие между богатством желаний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и **непостоянство влечений**. «Мудрые» поучения старших - «не разбрасывайся», «думай только об учебе» - порождают лишь конфликт. Подростку очень важно найти свой путь, чтобы одно из увлечений стало призванием. Надо помочь подростку найти себя в труде, в увлечении творческой деятельностью.

5. В подростке сочетаются **романтическая восторженность и грубые выходки**. Восхищение красотой и ироническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Тонкие человеческие чувства кажутся ему детскими. Он опасается, что его будут считать чересчур чувствительным, и прикрывается грубостью. Если нет нравственной культуры, то можно растерять добрые чувства, приобретенные в детские годы.

Практические рекомендации

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.

5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.

7. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.
11. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
12. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
13. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
14. . Никогда не попрекайте ребёнка ни его возрастом: "Ты уже большой", ни полом: "А ещё мальчик", ни куском хлеба: "Мы тебя кормим".
15. Старайтесь никого не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседе, а завтра дети будут плохо говорить о вас.

Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

1. *Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.*

2. *Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.*

3. *Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.*

4. *Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.*

Притча о двух ангелах.

Однажды по земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае.

Там было холодно, темно и сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему всё-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил

какой-то шум. Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлён, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.

Утром молодой ангел, не скрывая любопытства, спросил у старого:

- Зачем ты помог этому человеку, ведь он так плохо обошёлся с нами?

- Не всё является тем, что кажется, - ответил его спутник.

На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушёл спать в сарай.

Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в ту ночь умерла их корова – единственная кормилица и надежда семьи.

Молодой ангел, испытывая крайнее удивление, бросился старому:

- Почему ты не поможешь бедному человеку? – спросил он. – В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошёлся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью?

На что старый ангел ответил:

- Не всё является тем, чем кажется!

Продолжая путешествие, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с произошедшим.

- Не всё является тем, чем кажется, - ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад – и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил её, отдав корову.

Каждый из нас в своё время был подростком, каждый из нас учился налаживать отношения с этим миром, в который входят родители, друзья, школа, соседи просто люди, которых встречаешь на улице. Помните, наши дети развиваются так, как это и положено. Они вошли в прекрасный возраст перемен, взросления, и становления личности. Я желаю каждому из вас удачи и терпения, понимания и любви.