

*Алексеева Марина Владимировна,  
учитель английского языка,  
МОУ Дедовская СОШ № 1,  
г.п. Дедовск, Истринский район*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

**(из личного опыта беседы с родителями учащихся 8 класса на  
родительском собрании)**

Развитие подростка - это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. В психологии этот период времени называют периодом «брожения психики», он почти всегда бывает болезненным. Это время обострения проблем, когда часто возникает взаимонепонимание детей и взрослых. Чтобы его избежать, мы должны хорошо представлять, что происходит с нашими детьми и как найти с ними общий язык.

Каковы возрастные границы подросткового возраста? Сколько лет подростку? Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. **Половое созревание** определяет границы этого периода. Начало постепенного увеличения секреции половых гормонов начинается с 7 лет, но интенсивный и остро выраженный подъем секреции отличает подростковый возраст. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков.

Переходный возраст приводит к временной дестабилизации защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления,

нарушение ритма сердечной деятельности, нейро-вегетативная неустойчивость.

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 или игровых автоматов 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 телефон или любой другой гаджет, предоставляющий доступ в интернет. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранним алкоголизмом, 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

одинокости». Задача взрослых в этот период - занять ребенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение, обсуждать с ним его потребности.

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 школьника, 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 вмешательства 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 ко 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 от него. 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 – не виноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоятельств, которые нельзя оценить однозначно.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

**Литература:**

1. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология (психология развития).  
Электронный учебник// [http://krip.kbsu.ru/eluch/vozs\\_psih.doc](http://krip.kbsu.ru/eluch/vozs_psih.doc)
2. Цукерман Г.Л.,Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995. - 267 с.
3. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.

**Интернет – ресурсы:**

<https://pedsovet.su/>