

Подростковый возраст!

Как часто мы слышим: детство, младенчество, юность, молодость, взрослость и т.д. Как будто наша жизнь поделена на этапы. Точнее - на возрастные этапы. И каждый этап несет свои цели и задачи. Чем мы их успешнее решим, тем легче будет на следующем этапе. Это как при учебе: усвоил предыдущий материал - справишься с новым, не усвоил - как снежный ком будут накапливаться проблемы. Так же и в жизни.

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, каждый возраст имеет свои особенности и сложности. Не исключением является и подростковый возраст. С одной стороны это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. С другой, именно в это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

Физическое развитие.

Первым на переходный возраст реагирует организм. И если подросток будет подготовлен к подобным изменениям, то он отнесется к происходящему с ним более спокойно. Очень важно родителям рассказать сыну (или дочери) что с ним происходит и почему, а также поддержать его. В этот период подросток очень уязвим. Он может лишиться уверенности, если темп его развития будет замедлен по сравнению с другими сверстниками, равно как и если развитие будет происходить слишком быстро.

Какие же физические изменения происходят в этот период?

Во-первых, **изменяется рост и вес**. Это влечет за собой изменение пропорций тела. При этом рост скелета (4-7 см. в год) опережает развитие мускулатуры. Отсюда и появление "угловатости" фигуры, что вызывает внутреннее чувство неловкости у подростка. Изменение веса тоже причиняет немало хлопот, особенно у девочек. Именно у девочек между 5-6 классом зачастую вес резко возрастает. Девочки начинают выглядеть несколько "округловато", и многим из них это причиняет дискомфорт.

Во-вторых, появляются **вторичные половые признаки**, и это его тоже беспокоит.

В-третьих, могут проявиться нарушения функций сердца, легких, кровоснабжения.

В этот период многие подростки жалуются на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные. Так же могут появиться и **функциональные расстройства**. Происходят перепады сосудистого тонуса, которые обуславливают резкую смену настроений. Казалось бы, только-только подросток бодро прыгал, был весел, испытывал творческий подъем. И вдруг становится пассивным и плаксивым.

В-четвертых, гормональная перестройка в организме является причиной **нестабильности эмоционального фона**. Именно в это время подросток остро нуждается в эмоциональной поддержке, дружбе. Но это еще не все. "Гормональная буря" несет с собой заряд гиперсексуальности. С точки зрения зарубежных психологов, подросток - бисексуален, половая идентичность осознается к концу подросткового периода. И тогда возникают образы мужественности, женственности. Например, образ мужественности сочетает в себе карьеру, достижения, деньги; а на первом месте женственности будет выступать красота.

На эмоциональное состояние влияет темп полового созревания.

Мальчики с быстрым темпом полового созревания занимают лидерское положение, девочки с быстрым темпом полового созревания пользуются большим успехом.

В период физиологических изменений у подростка возникает **новый образ своего физического "Я"**. И вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность (угловатость или округлость) приводят к чувству неполноценности. Подростку может казаться, что "никогда эти прыщи не пройдут", что он "навсегда останется таким толстым и неуклюжим"... Даже шутка, случайно и беззлобно оброненная соседкой, может вызвать горькое разочарование собой. А уж если неудачно пошутил одноклассник... Поэтому в этот период особенно актуальным для подростка является принятие его внешности значимыми для него людьми (родителями, друзьями).

Личностное развитие подростка.

Личностное развитие подростка характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны потребностью в самоутверждении, с другой - потребностью в общении со стороны сверстников, ибо ведущая деятельность в данном возрасте - интимно-личностная.

Эти потребности и образуют основные черты психического развития подростка. Одной

из главных черт психического развития можно считать **личностную нестабильность подростка**. Недаром Стенли Холл назвал подростковый период - периодом "Бури и натиска". Ибо в этот период в личности подростка **сосуществуют** прямо **противоположные потребности и черты**. Сегодня Ваша дочь скромно сидит со своими родственниками и рассуждает о добродетели. А уже завтра, изобразив на лице боевую раскраску и проколов ухо десятком сережек, пойдут на ночную дискотеку, заявив, что "в жизни надо испытать все". И Вы будете долго недоумевать, неужели моя дочь растет лицемеркой? А ведь ничего особенного (с точки зрения Вашего ребенка) не произошло: она просто изменила мнение.

То же касается хобби и увлечений. Месяц прозанимавшись фехтованием, Ваш сын вдруг заявит, что он пацифист. Убивать кого бы то ни было - страшный грех. И по сему увлечется с тем же азартом филателией.

Но более всего особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками (ибо, напомним, ведущая деятельность этого возрастного периода - интимно личностная).

Дружба

Любой подросток мечтает о закадычном друге. При чем о таком, которому можно было бы доверять "на все 100", как самому себе, который будет предан. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, Друг является аналогом психотерапевта. Дружат чаще всего с подростом того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А в купе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны - потребность в единственно-преданном друге, с другой - частая смена друзей.

Любовь

Любовь в этом возрасте менее устойчива, чем юношеская. Вожатые "пионерлагерей", наверное, неоднократно отмечали одну особенность подростковой влюбчивости. Например, в начале смены мальчик влюблен в одну девочку, в середине ревнует другую, а в конце смены обменивается телефонами с третьей. И ведь каждое из отношений - вполне серьезные намерения, в которые сам мальчик искренне верит. Но на самом деле не все так просто. Ведь часто объект любви вообще разделен:

- одну девочку любят идеально
- проявляют отношения (гуляют) с другой.

Немалую роль в формировании личности подростка играет **РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА** - значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по кружку, и соседские ребята по этажу. Вот когда надо родителям быть особенно внимательными. Ведь такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, чем сами родители, и сможет влиять на его поведение и отношения с другими. И именно к мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Чувство взрослости - основное новообразование подросткового возраста.

С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многого он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. Родители кормят, поят, одевают свое чадо, а за хорошее (с их точки зрения) поведение могут даже и "наградить" (опять таки, по своему разумению). То реальной взрослости далеко, но так хочется! Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения. Например, если в семье не уважают кого-либо из ее членов, то так же будет поступать и сын (дочь). И никакие слова типа "Старших надо уважать!" не помогут. Ребенок просто будет отражать, как зеркало, Ваши же проблемы взаимоотношений. Если (не дай Бог!) в семье при ребенке ругаются, потом он будет ругаться так же с Вами, используя Ваши же слова. Да еще и удивляться: "Почему Вам можно, а мне нельзя? Ведь я уже взрослый!"

Но в копировании отношений есть и положительный момент. Ведь внешнее копирование взрослых отношений - это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни. То есть вариант подростковой социализации. И где еще можно потренироваться, как не в своей семье? Наверное, Вы не раз замечали, как часто подросток меняет свое поведение: сегодня - добрый и ласковый, завтра - манерный, а на следующей неделе - хулиганистый "как соседский Вовка". У кого-то из подростков вхождение в жизнь ознаменовывается разными выходками (доводящих домочадцев до невменяемости). У некоторых, наоборот, выражается в заботе о ближних.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Эдакая социальная мимикрия в подростковой среде. Таким образом у подростков выражается потребность в безопасности. Не выделяться среди других, иначе засмеют. А дети бывают очень жестоки к не таким, как другие.

Внутренне происходит следующее. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Это проявляется в следующем:

1. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает (разве что на словах).

2. Стремление к самостоятельности. А по сему контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!" (Это так напоминает малышей "Я сам!"). И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни. К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте.

3. Появление собственных вкусов и взглядов, оценок, линии поведения (самое яркое - это появление пристрастия к музыке определенного типа). Надо помнить, что наши дети очень хотят быстро повзрослеть, и к тому же отличаться от нас, родителей. И иметь "свои" ошибки, которые мы делали когда-то сами. Но кто же верит на слово? Времена быстро меняются. И с ними наши дети. Что было модно в одно время, считается "ретро" в другое. Это касается и взглядов, и поведения, и всего другого. Каждое поколение по-своему выражает принадлежность к своему времени. Постарайтесь понять своих детей. Выслушать их точку зрения и аргументы. Может Вы и не совсем с ними согласны. Но это будет лишним поводом научить их отстаивать свое мнение, грамотно спорить. А если они сумеют отстоять свою позицию, то разве это так уж плохо?

4. Соблюдение морального кодекса товарищества, который везде одинаков, и от культуры и страны не зависит. Кодекс выражается в четком стиле поведения по отношению к сверстникам. А именно важными в отношениях считаются:

- взаимоподдержка
- помощь во всем
- эмоциональный комфорт в общении
- сохранение тайны
- нельзя критиковать
- нельзя поучать
- ревновать нельзя
- уважение внутреннего мира другого

С тем, кто не соблюдает эти правила товарищества, могут обойтись весьма жестоко. Они могут оказаться "отверженными" всеми и подвергаться гонениям.

Формирование "Я - концепции".

К концу подросткового возраста формируется устойчивая система внутренне согласованных представлений о самом себе (теория собственного "Я"). При этом она может и не совпадать с реальным "Я".

В 11-12 лет ребенок хочет понять себя, что он из себя представляет, то есть построить свое идеальное "Я". Самопознание происходит через друзей: подросток сравнивает себя с другими, анализирует. Работает подростковая рефлексия: дружба носит исповедальный характер, пишут дневники, стихи. В них ребенок отражает все свои желания, страхи...

Первоначально образы "Я" разные:

- "Я - физическое" (представления о том, как выглядит свое тело, фигура),

- "Я - интеллектуальное" (оцениваются мыслительные способности),
- "Я - характер" (какой я как человек, друг; сюда же относятся и поведенческие черты).

Образы "Я" никак не связаны между собой, но реальны при разной степени реалистичности. Таким образом складывается представление об идеальном "Я". Представления о себе динамичны и нестабильны. Эти представления только формируются, поэтому подростки чувствительны к словам и т.п.

Можно сказать, что заложено в "Я - концепции", то подросток пытается и развить (особенно, если это не соответствует реальному "Я"). Например, у физически больного ребенка в "Я - концепции" заложено - здоров. Такой ребенок будет пытаться физически себя подтянуть. И зачастую это будет удаваться (хоть и не в полной мере). Или придумает способ компенсировать это.

Если уровень притязаний высокий, а осознание своих возможностей не реальны может возникнуть невротизация (обидчивость, упрямство - как внешние проявления несоответствия "Я" - идеального и "Я" - реального).

При осознании "Я" - реального правильно существует возможность исправить свои "недостатки", улучшить себя, т.е. предпринимать реальные шаги самовоспитания.

Главная задача родителей помочь ребенку научиться правильно себя оценивать, но при этом не расстраиваться, а спокойно решать проблемы шаг за шагом.

Меняется уровень саморегуляции: способен отсрочить желания, оценить соотношение возможности и реальной ситуации. Но все-таки большинство подростков верят в чудо.

В конце подросткового возраста образы "Я" складываются воедино.

Вот тогда и происходит ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ.

Каким будет Ваш ребенок - зависит от Вас и Ваших взаимоотношений. Остается надеяться, что знания о сложностях подросткового возраста и закономерностях его развития помогут Вам избежать многих ошибок и сохранить с детьми хорошие отношения.

Отношения с родителями.

Детско-родительские отношения - это особая тема разговора. Тем не менее, мы решили поднять эту тему именно сейчас, говоря о подростковых проблемах. Ведь в этот период отношения с родителями крайне противоречивы:

- с одной стороны у подростка есть потребность в любви, внимании, поддержке со стороны родителей;
- с другой - потребность в эмансипации (освобождении от опеки, контроля);
- а с третьей - стремление к равноправным отношениям (равенство в правах при разных обязанностях, потребность в самостоятельности).

От того, как все эти "требования" будут сочетаться в отношениях, и как родители сами хотят строить отношения со своим ребенком, можно выделить следующие *стили родительно-детских взаимоотношений*.

1. Демократические отношения: неущемление прав при выполнении обязанностей, объяснение причин требований. Реально это выглядит следующим образом. Родители и ребенок договариваются о соблюдении некоторого соглашения. Четко распределяют обязанности и определяют степень "наказания", если соглашение не соблюдено. Не надо забывать, что выполнение правил соглашения соблюдаются всеми сторонами на равных. Многие в таких семьях основано на доверии и уважении к мнению каждого. Этот стиль взаимоотношений сложный, требующий большого терпения. Но именно он в дальнейшем не оттолкнет детей от родителей. И позволит многое решать, не ущемляя достоинств друг друга, не обижая никого из членов семьи.

2. Авторитарный стиль: жесткий контроль, причины требований родителями не объясняются (типа, "так положено, я так сказал!"). Подросток часто сопротивляется такому стилю отношений. Это может проявиться в 2-х линиях поведения:

- Неподчинение и борьба (если подросток принадлежит к сильному типу). И тогда бессонные ночи Вам гарантированы. И надолго испорченные взаимоотношения тоже.

- Неуверенность в себе, незрелость и несамостоятельность (если ребенок принадлежит к более слабому типу). Это тоже не совсем здорово. Ибо при таком варианте часто вырастают инфантильные дети. А не приучившись к самостоятельности и ответственности за свои поступки, ребенок в дальнейшем не сможет решать свои проблемы самостоятельно. И другой

"сильный" - зачастую сможет подчинить себе такого ребенка.

3. Жесткий контроль при недостатке эмоциональности. Некоторые родители считают, что главное в воспитании - просто следить за успеваемостью и контактами ребенка. При этом сводят отношения к "Уроки сделал? Ну и молодец. Садись чем-нибудь займись и мне не мешай". Ребенок чувствует себя заброшенным и не нужным. Недостаток тепла развивает недоверие, часто жесткость (ведь такой ребенок зачастую не знает, что значит любить, сострадать, жалеть). Потребность в любви он компенсирует общением со сверстниками (причем общением в большом объеме). Могут начать увлекаться наркотиками, как средство "забыть" от проблем. Часто такие дети начинают совершать правонарушения, мелкие кражи. Таким способом они подсознательно пытаются привлечь внимание к себе и своим проблемам.

4. Отсутствие контроля при недостатке душевных отношений. Эти отношения дают ощущение вседозволенности, потому что нет полноценной ответственности за ребенка. Родители думают только о себе (своих делах), и часто в таких семьях ребенок является просто раздражающим фактором. И он чувствует себя лишним и нелюбимым. Такой стиль отношений приводит к тому, что остро нуждающийся в родителях (как в опоре) подросток начинает искать утешение у других людей. Такие дети часто уходят из дома, прогуливают уроки. Они становятся зависимыми от других. Их могут использовать в своих целях не с самыми благими намерениями. Девочки могут начать искать "приключения" на стороне, потому как "падки" на ласковые слова. И часто становятся сексуальными жертвами мужчин (или других старших подростков), поддавшись на "доброе" отношение со стороны последних. Мальчики могут начать утверждаться за счет слабых и проявлять жестокость.

5. Гиперопека при сильном эмоциональном контакте. Такие родители не дают самостоятельно развиваться своим детям. Они думают за них, решают что и как делать. И при этом все подается как "Это все для твоего же блага". Не отпускают ни на минуту. А если что не по их правилам - хватаются за сердце и упрекают своих чад в черствости. Со временем у детей, воспитанных таким стилем, возникают трудности в общении. Они так и остаются инфантильными "маминькиными" сынками/дочками.

6. Высокие ожидания родителей. При таком стиле отношений родители предъявляют много требований, претензий к ребенку, записывают во многие секции. И вообще пытаются слишком разносторонне развить ребенка. При этом желания самого ребенка не очень-то учитываются. Английский, музыка, теннис, шахматы, плавание, танцы - это неполный список пожеланий родителей того, что должен уметь ребенок. И это не считая того, что он должен хорошо учиться, во всем помогать родителям по дому (и на даче). Сами родители при этом и половины из этого списка не умеют. Но это ничуть их не смущает. Ребенок становится "реализатором" жизненных планов родителей. Успехами ребенка можно хвастаться (родители тешат свое самолюбие, "мол, вот мой какой!"). А каждый промах сопровождается претензиями, типа: "Ну, как всегда! Даже этого сделать не смог. Вот я в твоём возрасте..." (далее следуют воспоминания о "суперменских" способностях обоих родителей). При таком стиле воспитания у подростков формируется тревожность, страхи, а жизненным мотивом становится боязнь неуспеха и избегание неудач.

У каждого стиля есть свои достоинства и недостатки. Каждая семья старается выработать свой стиль. Главное, чтобы эти отношения приносили радость Вам и чувство комфорта всем членам Вашей семьи.