***Внимание: подросток!***

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". Так как в этот период в личности подростка сосуществуют прямо противоположные потребности и черты.СегодняВаша дочь скромно сидят со своими родственниками и рассуждают 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, а гуляют с другой. Немалую роль в формировании личности подроста 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". Многое 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 внешние 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 малышовое "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.

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦППМС «Семья»
Очкова Н.А.