«Подростковый возраст»

Подростковый возраст – это сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка, это период кризиса в развитии личности ребенка. Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать как стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. В 12–14 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. Они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя. В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Возрастные особенности подростков

1. Этот период ученые называют **«гормональной бурей»**, так как эндокринная система в большом количестве вырабатывает кровь в половые органы. Это приводит, во-первых, к появлению вторичных половых признаков, а во-вторых, к повышенной возбудимости, раздражительности, эмоциональной неустойчивости. Сильные эмоциональные переживания в школе, дома поглощают большое количество нервной энергии, которая восполняется обильным приемом пищи, а это вызывает расслабленность и стремление отдохнуть. Ускоренное и неравномерное развитие организма в **период полового созревания** приводит к повышенной утомляемости, ухудшается физическое и психическое самочувствие. Подростку в таком случае иногда требуется просто полежать, а родители это начинают воспринимать как безделье и лень. Впервые подросток изучает свой внутренний мир, анализирует собственные мысли, поступки, сравнивает себя с другими и убеждается, что он уникален и неповторим, а, следовательно, никто не может понять его, даже самые близкие люди. Отсюда – мучительные переживания, повышенная тревожность, обостренное чувство одиночества, которое выражается или в грустной отгороженности от всех или в подчеркнутой резкости, грубости.

2. Значимым фактором в жизни подростка становится **внешность**. Он наблюдает физиологические изменения, подолгу изучает себя перед зеркалом, уделяет повышенное внимание одежде, причёске, косметике. Девушки, юноши часто сравнивают себя с современными эталонами мужской и женской красоты и остаются недовольными своей внешностью или отдельными ее частями, нередко все преувеличивая, страдая от «комплекса неполноценности». Неосторожно сказанное слово, бестактность, ироничность взрослых по отношению к внешности подростка могут привести к чувству ущербности, замкнутости, а иногда враждебности к окружающим. Именно родителям нужно дать понять ребенку, что у него есть достоинства (глаза, волосы, голос, походка), которые он должен подчеркивать. Таким образом, внешность становится одним из факторов самоутверждения личности.

3. Следующей особенностью подросткового возраста является **чувство взрослости, стремление к независимости, самостоятельности, самоутверждению**. Именно из-за этого в большинстве случаев и возникают конфликты с родителями. Подросток не хочет безоговорочно подчиняться, как раньше, а хочет и может быть с родителями в равных, доверительных отношениях. Однако многие родители не понимают, что это уже не ребенок, и пытаются полностью, как и раньше, владеть душой и руководить поступками, подавлять инициативу, лишая самостоятельности подростка, что рано или поздно заканчивается неудачей и бунтом со стороны подростка. Он всеми силами старается избавиться от родительской гиперопеки любыми способами. Именно в этом возрасте немного чаще имеют место упрямство, бравада своими недостатками, неумение объяснить причины своих дурных поступков.

С этого момента воспитание подростка должно быть более гибким, управление – ненавязчивым. Родителям не нужно диктовать ребенку, как ему жить и что ему делать. Они должны выступать лишь как его старшие друзья, готовые в любую минуту подставить плечо, прийти на помощь. Поощряйте способность подростка самостоятельно принимать решения, отвечать за свои поступки, привлекайте к решению семейных проблем, не стесняйтесь советоваться с ним. Проблемы могут возникнуть и при отсутствии единых требований в воспитании: мама требует одно, отец – другое, а бабушка ничего не требует. Единую тактику следует выработать при использовании наказаний: важно договориться, за что и как наказывать, предвидеть при этом последствия. Недопустима ситуация, когда один наказывает, а другой тут же защищает и жалеет, доказывая, что другой неправ, в присутствии ребенка. Здесь важно действовать согласованно и быть до конца последовательными.

Ваша задача – установить близкие, доверительные отношения с ребенком. Хорошо, если это было раньше. Старайтесь всегда показывать, что уважаете, понимаете, любите его таким, каков он есть.

4. Важной особенностью подросткового возраста является **изменение взаимоотношений со сверстниками**. Если подросток не нашел общего языка и взаимопонимания со взрослыми, одноклассниками, то он находит значимую для себя группу сверстников, вне дома и школы. Чтобы лучше понять и оценить себя, необходимо

сравнить себя с подобными. Контакт со сверстниками для подростка не менее важен, чем для младенца общение с матерью. В среде сверстников он самоутверждается, находит понимание, оценивает свои успехи и неудачи, получает признание, уважение. на основе общих интересов, симпатии возникает дружба, которую подростки очень ценят. Родителям важно знать, с кем дружит их ребенок, каковы нормы и ценности группы, в которую он входит, если семья и школьный коллектив не являются для него значимыми. Не секрет, что существуют асоциальные подростковые группы и семьи, где «учат жить». В таких асоциальных группах ребенку находится опасно, это чревато непредсказуемыми последствиями, правонарушениями.

5. В этом же возрасте возникает **чувство первой любви, влечение к противоположному полу**. К сожалению, от этого никуда не денешься в наше время. Половое воспитание должно начинаться не в 13 лет, а раньше, и очень важно, от кого ребенок узнал о взаимоотношениях полов – от родителей, педагогов, или от старших друзей, которые грубо и цинично пополнили представления ребенка о сексуальной жизни, нисколько не заботясь о нравственности, морали. Хочется сказать о влиянии теле-видеопродукции на половое воспитание. Не говоря уже о видеофильмах, даже телевидение в дневное время показывает сцены интимного характера. У подростка, наблюдающего на экране физиологический процесс без глубоких чувств и морально-эстетических переживаний, возникает убеждение, что и в жизни должно быть так же и никак иначе. Именно здесь родители должны показать свое отношение, выработать нравственную позицию, постараться сделать так, чтобы в интимных вопросах подросток мог довериться именно маме или папе, а не кому-нибудь другому.

Особенно много хлопот доставляют родителям девочки, во-первых, с ранним половым созреванием, и во-вторых, с извращенными биологическими потребностями. В первом случае избыток накопившейся энергии следует направить на занятия спортом, аэробикой, другим интересным делом. Если речь идет о сексуальной распущенности, то необходимо объединить усилия не только учителей и родителей, но привлечь врачей-психоневрологов. Контроль над такими девочками должен быть постоянным, но не навязчивым и незаметным.

6. Еще одна особенность, которая возникает у подростка – это **«сенсорная жажда»** – желание все попробовать, испытать и изведать. Если у него нет каких-либо интересов, увлечений, эмоционального контакта с родителями, то он стремится заполнить эту нишу, все испробовать, словом испытать острые впечатления и яркие ощущения. Сами того не замечая, подростки втягиваются, утешая себя спасительной, но обманчивой мыслью: «Как только захочу – сразу брошу!» – чего, к сожалению, не происходит.

В результате конфликты с родителями все обостряются, обстановка в школе и дома накаляется, и – подросток убегает из дома. **Побеги из дома** стали модным веянием. Почему же бегут дети? Семьи разные, дети разные, и причины разные. Бегут в знак протеста против несправедливого обращения с ним (мне не верят, меня не понимают, не хотят понять). Бегут инфантильные дети в поисках новых впечатлений и при нежелании заниматься школьными занятиями, в бесконечно приятную свободную жизнь, лишённую всяких ограничений. Таких ребят тоже немало: утром, уходя из дома говорят, что пошли в школу, в школе думают, что они заболели, а они в это время скитаются по гаражам, стройкам, заброшенным зданиям (до тех пор, пока обман не раскроется). Бегут, наконец, просто за компанию. Однако достаточно нескольких уходов из дома, чтобы эта реакция закрепилась и появилась потребность в бродяжничестве, тяга к этому именуемая дромоманией. Побег из дома перестают быть обоснованными, менее понятными, наступает глобальное изменение личности, иногда необратимое. Возможно, родители не всегда понимают, чего добивается ребенок, который грозит уйти. Наверняка в основе этой угрозы лежит ссора или обида. Иногда это просто проверка родительской любви на прочность. Дети часто находятся во власти эмоций, в эти моменты они рассчитывают на взрослых, которые смогли бы продемонстрировать ситуацию. Таким образом, побеги из дома, какова бы ни была их причина, требуют внимательного отношения, особая роль в их профилактике принадлежит семье. Важно вовремя понять таких детей, отучить от бессмысленной страсти, а главное – найти взаимопонимание, общий язык.

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком.

1. Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

4. Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, манипулировать, вымогать.

5. Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6. О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

7. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Подросток может впасть в состояние депрессии, испытывая резко обостренное чувство одиночества, которое приводит к мысли о самоубийстве. Трудно перечислить все причины и обстоятельства, толкающие подростка на этот шаг; о некоторых уже упоминалось выше:

-это тяжелые семейные обстоятельства, конфликты, постоянные издевательства жестоких родителей;

-это потеря близкого любимого человека;

-это совершенно осознанный уход из жизни (например, после аварии девушка стала инвалидом и не хочет быть обузой для родных);

-к суициду склонны подростки с ярко выраженными психопатическими чертами характера, а также с психическими заболеваниями;

-самоубийство совершают в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;

-количество самоубийств возрастает в период кризисов в обществе, беспредела, крушения идеалов, когда всех охватывает уныние, пессимизм. Подросток задает себе вопрос: «Зачем жить? Для чего, для кого жить», - и не находит ответа. Надо учить его жить для других, хоть для одного конкретного человека, важно, чтобы он чувствовал, ощутил, что кому-то нужен, без него не могут;

-но гораздо чаще это – демонстративные угрозы: подросток угрожает что-то сделать с собой, если родители не исполняют его желаний. В основе этого лежат истеричное поведение со стремлением вызвать к себе интерес и жалость с помощью лжи и лицемерия.

Родителей должны насторожить:

- агрессивность, жестокость, раздражительность, вспыльчивость, отсутствие сострадания, присущие параноику;

- замкнутость, пассивность, уход в себя, отгороженность от всех, ярко выраженные черты характера. Для каждого типа выделяются наиболее травмирующие жизненные ситуации, которые еще более заостряют эти черты, граничащие с патологией, болезнью.

Самооценка у акцентуированных детей бывает ошибочной – или они страдают от заниженной самооценки и массы комплексов, или очень уверены, что все знают, умеют. Часто у таких детей наблюдается повышенная утомляемость, головные боли, расстройства сна. Их поведение нередко приводит к конфликту, конфликт вызывает соответствующую реакцию подростка, еще более травмируя слабые стороны его характера. Акцентуация все углубляется. Возбудимые лица охотно вступают в конфликты и нередко совершают агрессивные поступки. Истероидная психопатия проявляется особым, рассчитанным на внешний эффект поведением. Такие дети театральны, артистичны, стараются всегда представить себя в выгодном свете, часто меняют свое поведение в зависимости от ситуаций – когда им выгодно, они вызывают жалость, сочувствие, в другом случае артистично устроят попытку покончить с жизнью. Словом, они играют на зрителя.

Если вас насторожило поведение ребенка, некоторые заостренные черты характера, и вы не можете разобраться, не стесняйтесь обращаться за помощью к педагогам, психологу. К сожалению, к каждому проблемному ребенку не приставишь психолога, педагога. Но если вы сами будете идти за помощью – постараемся помочь. Однако все это будет эффективным лишь тогда, когда сам подросток захочет изменить свой характер. Иногда взрослые удивляются, откуда берутся дети с уродливым характером в благовоспитанных, благополучных семьях, у родителей, нередко занимающих высокое положение. Можно занимать сколь угодно высокое положение, но если уделять детям мало внимания, не любить их, а отделяться подарками, вещами, то дети чаще всего будут несчастливы. Их детство оказывается ограбленным, им недостает ласки, тепла, родительской заботы, любви. Родители для ребенка, прежде всего – источник без оценочной любви, защиты и понимания.