

## **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Физиологические и психологические особенности подростка.

**Цель:** Познакомить родителей с физиологическими и психологическими особенностями подросткового

**Подростковый возраст** - один из самых сложных и важных в жизни человека. Это возраст интенсивного взросления. И очень важно, чтобы родители, самые близкие люди для ребенка, не пропустили этот период взросления и смогли доступно объяснить подростку, какие перемены с ним происходят и почему.

### **Физиологические особенности подростка.(10-15 лет)**

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма; в это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. Особую роль играет изменение в нервной и эндокринной системах. Быстро растёт тело, все органы и ткани, и это обусловлено влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы. Примерно до 9 -10 летнего возраста развитие у мальчиков и девочек происходит одинаково. К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола).

Половое созревание девочек начинается на 1-2 года раньше. Они обгоняют в росте мальчиков. Отсюда и увлечение мальчиками, которые старше их. После завершения полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15 - 16 годам они уже сформированы. Рост прекращается.

Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти, и к 15 - 16 годам (10 -11 класс) они значительно выше девочек. Мальчики растут до 18 - 20 лет, т. к. полное созревание завершается позднее. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Этому способствует телевизор, компьютер, долгое чтение, лежание. Характерна для подростка аритмия (тахикардия, брадикардия). Всё это приходит в норму при половом созревании при условии, что подросток был здоров, не увлекался курением, алкоголем, не имел стрессовых ситуаций в школе и дома. В подростковый период улучшается аппетит. В период переутомления или нервно-психического напряжения, физических перегрузок может быть потеря аппетита, тошнота, рвота, поносы, схваткообразные боли в животе. Малоподвижный образ жизни приводит к запорам, затем хроническим заболеваниям кишечника.

### **Психологические особенности подростка.**

**НЕВРОЗЫ:** Гармонично сложенный ребёнок вдруг превращается в неловкого увальня с длинными руками, которые он и сам не знает, куда деть, тонкими ногами, которые девочки прячут под брюками, угри и т.д.

Что главное для подростка? Внешность. Внимание сверстников. Это является мерилем успеха. Именно недостатки бросаются в глаза их сверстникам.

Именно внешность и желание не быть отвергнутыми заставляют подростка по-своему решать свои проблемы. Общение со сверстниками становится в этом возрасте ведущим. И тогда, чтобы обратить на себя внимание, они не выбирают средств, которыми можно обратить на себя внимание. Это бравада, дерзость, веселье без причины, курение... Лишь бы привлечь внимание.

Именно в этом возрасте у подростка идёт быстрая смена настроения, гиперактивность, из-за чего падает внимание, ухудшается поведение и успеваемость, ухудшается почерк, речь

Плохое поведение, замкнутость - это первый признак того, что потребность в «принятии», «уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Подростки самонадеянны, но одновременно застенчивы, не уверены в себе. Происходит переоценка ценностей. И, прежде всего, оценивается поведение, высказывание, социальные установки, авторитет родных. Они критически анализируют психологический климат в семье, который создали родители. И критика чаще всего бывает не в пользу родителей. Часто взрослые приписывают недостатки окружению. На самом деле подростку нужен взрослый человек, чтобы научиться быть взрослым.

Развитие осознанности за свои поступки начинается в семье. Фразы «ты такой неповоротливый», «я тебе уже 100 раз объясняла, а ты такой бестолковый», «как я сказала, так и будет», «мне всё равно, что думают о тебе друзья», «отстань, я устала» и прочие - произносить нельзя. Это усугубляет состояние подростка. Что делать? С чего начать?

А кто для моего ребёнка является кумиром? Какие качества ему нравятся в кумире? Почему внешние, а не внутренние качества? Кому ещё из одноклассников нравится «он» или «она»? Задайте подобные вопросы себе. Это поможет вам определить внутренний мир вашего ребёнка.

Помощь родителей – это прежде всего их внимательное отношение к своим детям, заинтересованность в его друзьях, интерес к жизни класса, школы.

Огромную роль играет создание дома спокойной обстановки, уважения к труду каждого члена семьи. Забота о старших, об отдыхе.

Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми. Он может быть помощником в домашних делах. Родители могут привлечь ребёнка к своим увлечениям или разделить его увлечения. Именно совместная деятельность облегчает контакт с подростком, рождает духовную близость. В совместных занятиях не только родителям открывается характер ребёнка, но и они лучше узнают своих родителей.

Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место общению со сверстниками, но это совсем не так.

Им не нравится общение через «нотацию», а вот «неформальное», нерегламентированное общение им необходимо. Потребность в таком общении удовлетворяется лишь на 30% (30% с мамой, 12% отцом).

Причина психологического барьера между родителями и детьми - это неумение и нежелание родителей выслушать, понять, разобраться.

По всем параметрам общения родители уступают друзьям. Там их слушают и понимают.

Когда подросток идёт к вам с вопросами, сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость, иначе он на улице найдёт, с кем поделиться своими проблемами. И хорошо, если «случайный» человек окажется хорошим.

Подростки зорко замечают промахи и недостатки взрослых. Часто предметом критики становится учитель. «Несправедлив ко мне», «у него есть любимчики», «неправильно ставит отметки»... Не следует поощрять такие разговоры, но и уходить от этого нельзя. Надо подростка заставить задуматься над своим поведением, проанализировать свои поступки, и многие упрёки отпадут сами собой.

Ситуации:

№1. Вы заметили, что ваш ребёнок пришёл из школы мрачным, неразговорчивым, не садится обедать, не делает уроки...

Ваши действия...(выслушать)

Если вы начнёте с упрёков и подозрений (Покажи свой дневник, тетрадь. Что натворил?), повысите тон, то в ответ можете услышать грубость. Вы не узнаете, что произошло, чем он расстроен.

Всё будет по-иному, если, выждав некоторое время, вы дружески побеседуете с ним и сумеете вызвать на откровенный разговор. Он сам расскажет о своих огорчениях и почувствует облегчение от того, что поделился с вами, нашёл поддержку. А если вы дадите хороший совет, как лучше поступить в такой ситуации, то приобретёте ещё и доверие. Не давайте «дешёвых» советов: «тебя ударили – ударь и ты».

Если ребёнок дерзит, без причины смеётся, не реагирует на замечания... Может быть, он так привлекает к себе ваше внимание? (Хоть как-то)

№2. Вы очень заняты на работе. Домашние дела лежат полностью на вас. Ребёнок обращается с просьбой помочь подготовить сообщение к уроку, классному часу...

Ваши действия...(выслушать)

Возможный вариант ответа: «Помоги приготовить ужин (сделать уборку, поиграй с братишкой), а потом мы вместе посидим над твоим заданием.

А часто приходится слышать от детей, да и родителей, что мама занята. (У меня нет времени. Делай сам.) Не забывайте простую истину, что Вы родители. Надо найти время для ребёнка. Никакие дорогие подарки и деньги не заменят ему ваше участие и тепло. Будучи взрослыми, они ответят вам тем же, когда забота и внимание становятся дорожке

всех подарков. Попробуйте проанализировать ваши отношения с вашими родителями. Вам многое станет понятно.

В другом случае ребёнок будет искать родственные души среди других людей, и быстро отдалиться от своих родителей. Между вами вырастет стена непонимания, отчуждения, вражды. Разрушить такую стену будет трудно, порой невозможно.

№3. Вы ушли на работу, а ребенок не пошёл в школу.

Ваши действия: Вы отругали его, узнав об этом, и научили: «Скажи, что болел живот, была температура, не был по семейным обстоятельствам...».

Будьте уверены, что в следующий раз он это сделает сам, а проступки будут изощрённее. А как Вы выглядите в его глазах? Никогда не учите ребёнка лгать.

Дети очень чувствительны к эмоциональной атмосфере в семье. Доброжелательные отношения всех членов семьи, постоянная готовность помочь друг другу, доверие друг другу и хороший пример родителей - залог успешного воспитания в семье

### **Старший подростковый возраст, психологическая характеристика возраста**

В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

**Окружающая среда.** Подросток психологически попадает в зависимость от предметного мира как ценности человеческого бытия. Приобретая вещи в личное владение, он обретает ценность в собственных глазах и глазах сверстников. Именно через присущие подростковой культуре вещи происходит регулирование отношений внутри возрастных групп. Для подростка становится значимым обладание определенным набором вещей, чтобы поддерживать свое чувство личности. Конечно, вещи - среда обитания, необходимая и желанная собственность. Однако общество предлагает вниманию подростка выбор вещей, которые необязательны для благополучного бытия ребёнка. Совершенный подросток попадает в большей мере под внушающее воздействие побуждающей рекламы.

**Семья.** Подросток в данный период начинает по-новому оценивать свои отношения с семьёй. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто из года в год оказывал на него влияние. Отчуждение внешне выражается в негативизм – в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Негативизм является началом активного поиска подростком собственной уникальности, собственного «я». Однако, реально находиться наедине со своими «я» подросток ещё не может. Он ещё не способен глубоко и объективно оценивать самого себя: он не способен в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность. Его потерянное «я» стремиться к «мог» («Мы» - группа).

**Общение.** В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к роли выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляющую в их нападении со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав. Но, несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в жизни.

Особой чертой возраста является то, что подросток больше притязает на определённые права, чем стремиться к принятию на себя каких-либо обязанностей. Поэтому для освоения ребёнком новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

Общение со сверстниками приобретает особую значимость в подростковом возрасте. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Общение становится настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Все свои планы и тайны доверяют другу, в категорической форме отстаивают право на дружбу со сверстником, не терпят никаких обсуждений по поводу недостатков и своего друга. Поэтому обсуждения личности друга в любой форме, даже в виде похвалы, воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. Все увещания, доводы и предупреждения взрослых остаются неуслышанными, пока подросток сам лично не убедится в их правоте.

Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся более всего. В подростковых объединениях формируются свои кодексы чести. Высоко ценятся верность, честность, а караются предательство, нарушение данного слова, эгоизм, жадность. В общении со сверстниками он расширяет границы своих знаний, постигает разные формы взаимодействий человека, учится рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявляется вначале в неадекватных формах: у мальчиков: «задирание», приставание, «дразнилки» и т. п.; девочки же обычно осознают причины таких действий и сильно не обижаются, в свою очередь не замечают, игнорируют мальчиков. Поздние отношения усложняются. Исчезает непосредственность в общении. Часто это выражается в стеснительности, либо демонстрации безразличного отношения к другому полу. Иногда проявляется чувство влюблённости в виде напряжения, смятения, столь непонятных подростку.

**Учебная деятельность.** Меняется внутренняя позиция по отношению к школе. Если ранее ребёнок был поглощён самой учёбой, то сейчас в большей мере занимают взаимоотношения со сверстниками. Но при всём при этом, подросток готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослыми в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения.

Занятия приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той сущностью, которая обеспечивает подростку расширение собственного сознания и

значимое место среди сверстников. (Эрудированный подросток пользуется авторитетом у сверстников как носитель особого, что побуждает приумножать знания).

Успех или неуспех в учении влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции и позитивное отношение к предмету наоборот. Большую роль у подростков играет активная проба или в различных областях знаний и трудовой деятельности. Таким образом подросток ищет самого себя, свою индивидуальность, уникальность. Здесь важно вовремя увидеть склонности подростка и оказать поддержку.

### **Личность подростка**

Самосознание. Отрочество – период напряженной внутренней жизни человека. Развивающееся самосознание именно в этот период особенно тревожным делает человека и неуверенности в себе. Подростку предстоит приспособиться к своему меняющемуся внешнему облику: телесному и физическому. От отрицания себя телесного через кризисные переживания и подвиги физического самосовершенствования он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки. Это многотрудный путь, который при всей своей заботе, любви и понимании близких отрок проходит сам. Конечно, трудно «принять себя таким, как я есть...», несмотря на эталонных красавиц и красавцев, несмотря на превосходящих сверстников и сверстниц. Многие переживания можно сгладить, если подросток имеет возможность одеваться так, как ему нравится. Подросток становится «комком» противоречивых состояний, мотивов, поступков.

В этот период человек активно осваивает женские и мужские роли. Сознательно и бессознательно наблюдают за взрослыми, чтобы усвоить внешнее поведение и внутренний духовный статус мужчины или женщины. При этом особо важны образцы взаимодействия разных полов между собой. Особый интерес вызывают сексуальные отношения. Особую значимость приобретают беседы на темы полового воспитания детей.

**Умственное развитие.** Речь. Развитие речи идет, с одной стороны, за счет расширения богатства словаря, с другой – за счет усвоения множества значений, которые способен закодировать словарь родного языка.

Именно в отрочество человек начинает понимать, что развитие речи определяет познавательное развитие. Подросток легко улавливает неправильные или нестандартные формы и обороты речи у своих учителей, родителей, находит нарушения несомненных правил речи в книгах, газетах. Подросток способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника («С кем поведешься – от того и наберешься»). Конечно, учитель, не являясь лингвистом, не может преподать подростку все тайны языка, но прививать вкус к культурной речи, к познанию языковых возможностей, безусловно, необходимо и родителям.

Существует подростковая языковая субкультура – сленг. Это языковая игра, отход от нормы. Потребность в скрытой неформальной речи объясняется психологией возраста. Уйти от социального контроля, сделать так, чтобы не путали с другими группами, обособиться не только территориально, но и знаковыми системами, придав особый смысл своему объединению. Сленг не говорит об умственном развитии ребенка.

В подростковой культуре помимо сленга появляется мат. Использование матерных слов для ребенка – это способ преодоления социальных запретов на табуированные культурой слова. Подросток, использующий мат, чувствует себя освобожденным, поднявшимся из-под прессинга предопределенного контроля речи. Сегодня подростки пользуются матом не только в своих сообществах, но и, не стесняясь, в общественных местах. Тому причиной не столько выход в свет специальной литературы, сколько использование мата в обыденной жизни взрослыми носителями великого и могучего русского языка.

### **Высшие психологические функции:**

**Память.** Подросток уже способен управлять своим произвольным запоминанием. Способность к запоминанию (заучиванию) постоянно, но медленно возрастает до 13 лет. Память перестраивается, переходя от доминирования механического запоминания к смысловому. При этом перестраивается сама смысловая память – она принимает опосредованный, логический характер, обязательно включается мышление. Заодно с формой изменяется и содержание запоминаемого; становится более доступным запоминание абстрактного материала. Память работает на опосредованиях уже присвоенных знаковых систем, прежде всего речи.

**Внимание.** Подросток может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких результатов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в умении сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрослых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью.

**Мышление.** Для подростка всё большее значение начинает приобретать теоретическое мышление, способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в окружающем мире. В возрасте 11-12 лет вырабатывается формальное мышление. Подросток уже может рассуждать, не связывая себя с конкретной ситуацией; он может, чувствуя себя легко, ориентироваться на одни лишь общие посылы независимо от воспринимаемой реальности. Иными словами, подросток может действовать в логике рассуждения. Он начинает ориентироваться на потенциально возможное, а не на обязательно очевидное. Благодаря своей новой ориентации он получает возможность вообразить все, что может случиться, - и очевидные, и недоступные восприятию события. Тем самым повышается вероятность того, что он разберется в действительно происходящем.

**Сенсорика.** При всем внешне демонстрируемом стремлении к самостоятельности подросток, по существу, проявляет себя как негативист и конформист. Именно в зависимости от сверстников он утверждает свою «самость». Музыка как нельзя лучше погружает подростков в зависимость от ритмов, высоты, силы, объединяет всех метаболическими ощущениями темных телесных функций и создает сложную гамму слуховых, телесных и социальных переживаний. При этом чем более мощное психофизиологическое воздействие оказывает музыка, тем больший «кайф» получает

погруженная в музыку масса подростков, тем в большей мере каждый подросток отрешается от самого себя.

Одна из способностей восприятия музыки – музыкально-ритмическое чувство, т.е. «Способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его». Слышание музыки совершенно непосредственно сопровождается двигательными реакциями. Эти реакции, как правило, оформлены в определенные танцевальные движения. Чем отчетливее ритмы, тем более совпадают с ними движения. Переживание музыки сводится к переживанию ритма и больших частот музыкальных звуков в сочетании с движениями. Это явление относится к возрасту, поэтому в дальнейшем выросшие из подросткового возраста люди перестают с таким же энтузиазмом отдаваться музыке больших частот.

### **Вывод: кризис личности**

В подростковом возрасте могут с чрезмерной скоростью происходить изменения, связанные с ростом и созреванием организма. В этом случае ребенку трудно самому справиться с ситуацией и многие подростки, попадая под зависимость от физического состояния, начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятельности. Эти ощущения часто не осознаются, а подспудно формируют напряженность, с которой трудно справиться самому подростку. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически.

**Подростковый возраст** – период отчаянных попыток «пройти через всё». При этом поход начинается зачастую с табуированных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие «из любопытства» пробуют алкоголь, наркотики. Подростки достаточно легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям и в результате быстро попадают в зависимость от алкоголя и наркотиков, превращая их из источника ориентированного поведения (любопытства) в предмет своих потребностей. Подростки с большим любопытством относятся к сексуальным отношениям. Там, где слабы внутренние тормоза, где слабо развито чувство ответственности за себя и других, прорывается готовность к сексуальным контактам с противоположным полом, а иногда с представителями своего пола.

**Отроческий кризис** связан и с духовным ростом, и с изменением статуса ребенка (как психического статуса, так и социального: в первом случае имеется в виду возникшее чувство взрослости у подростка; а во втором случае – новые отношения с близкими, сверстниками, учителями; расширение поля деятельности). Важным фактором, на возникновение кризиса влияющим, является рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом – вот основное содержание отроческих переживаний.