**ОСОБЕННОСТИ ПОДРАСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Дословно этот период трактуется как «превращаться во взрослого». Подростковым возрастом принято называть этап жизни между 10 и 17 годами. При этом выделяют:

* ранний подростковый возраст (10-14);
* старший подростковый возраст (15-17).

Однако иногда старший возраст относят к раннему юношескому. Всемирная организация здравоохранения вовсе считает подростковым возраст периодом от 10 до 20 лет. Таким образом, в среднем подростковый возраст длится от 10 до 15 лет.

Ведущая потребность возраста – стремление к нарочитой взрослости, самоутверждению.

Социальная ситуация развития – подросток-сверстник.

Ведущая деятельность возраста – интимно-личностное общение со сверстниками.

Из-за выплеска гормонов возникает:

* повышенная утомляемость,
* рассеянность,
* вялость,
* обидчивость.

К главным новообразованиям подросткового возраста относится:

* становление Я-концепции, самосознания, рефлексии;
* идентификация;
* осознание индивидуальности.

Всего в подростковом периоде можно выделить две фазы: негативную и позитивную. Переходом от первой ко второй считается начало продуктивной деятельности.

Переходный этап полон противоречий, но именно они обеспечивают развитие и становление личности. Основное противоречие, с которого и начинается этот период – несоответствие имеющихся инструментов (знания, опыт, навыки, мотивы) и новых социальных ситуаций, типов взаимодействия с миром.

В подростковом возрасте происходит стремительное развитие всех сторон личности:

* биологической (половое созревание и физический рост);
* психофизиологической (самосознание, самоуважение, идентификация);
* когнитивной (мышление);
* социальной (взаимоотношения, поведение, мировоззрение).

Стоит отметить, что при этом каждая из сфер развития тесно взаимосвязана с другой. При неравномерном или разнонаправленном их развитии возникают противоречия личности.

Раньше других о себе дают знать психические симптомы. Подросткам уже не интересны детские игры, но еще непонятны увлечения старших подростков. Они еще не имеют новых идеалов и полноценного самосознания, но уже не хотят, как дети, слепо подчиняться чьему-то авторитету.

К естественным негативным проявлениям возраста относится:

* пессимистичный настрой;
* повышенная чувствительность и раздражительность;
* физическое и душевное недомогание (капризы и драки);
* мечтательность и неопределенность;
* амбициозность;
* нервозность;
* неудовлетворенность собой.

Главный риск подросткового возраста – девиации (зависимости, суицид, преступления и другое). Подробнее о подростковых девиациях вы можете прочитать статье [«Девиантное поведение детей и подростков: причины, профилактика и коррекция»](https://psychologist.tips/126-deviantnoe-povedenie-detej-i-podrostkov-prichiny-profilaktika-i-korrektsiya.html).

Стоит отметить, что проявления подросткового возраста не только отличаются по гендеру, но и зависят от ряда других факторов. Например, региона, места (город, село), климата, времени, страны и так далее. От чего представленные варианты поведения и состояния подростков стоит рассматривать как основу, но не как обязательную истину и единственный возможный вариант развития личности.

Для подросткового возраста характерны четыре реакции:

* эмансипации;
* группирования со сверстниками;
* интереса к противоположному полу;
* многочисленных увлечений.

Давайте рассмотрим каждую из них подробнее.

Реакция эмансипации

Это желание поступать самостоятельно. Оно пронизывает весь быт подростка, то есть наблюдать эту реакцию можно ежедневно. Выделяют:

* эмоциональную (уход к общению с ровесниками);
* поведенческую (уход от контроля родителей);
* нормативную эмансипацию (отрицание привычных ценностей, поиск новых).

Группирование со сверстниками

Группа ровесников – регулятор поведения подростка. Он ищет самоутверждение в ней.

Интерес к противоположному полу

Отношения с противоположным полом складываются двоякие: с одной стороны – интерес, а с другой – напускное равнодушие.

Увлечения

Можно выделить несколько групп подростковых увлечений:

* интеллектуально-эстетические (глубокая увлеченность чем-либо);
* телесно-мануальные (цель занятий – сила и выносливость);
* лидерские;
* эгоцентрические (самодеятельность);
* азартные (ставки);
* информативно-коммуникативные (телевизор, интернет, телефон).

Увлечения

Можно выделить несколько групп подростковых увлечений:

* интеллектуально-эстетические (глубокая увлеченность чем-либо);
* телесно-мануальные (цель занятий – сила и выносливость);
* лидерские;
* эгоцентрические (самодеятельность);
* азартные (ставки);
* информативно-коммуникативные (телевизор, интернет, телефон).

Проходит по двум направлениям:

* осознание собственной телесной сексуальности;
* поиск родственной души и любви, романтизация отношений.
* Ш. Бюллер отметила, что существует еще и психическая пубертатность. Она может возникнуть задолго до физического созревания, а закончиться после него. Говоря простым языком, это стремление быть с кем-то, дополнять друг друга, которое согласно теории автора свойственно всем людям. Таким образом, можно сказать, что это как раз направление романтизма, отношений без сексуального подтекста: разговоры, совместное времяпрепровождение.
* Половая идентификация – одно из новообразований возраста. То есть происходит становление половой ориентации, самовосприятия подростка по гендеру. Половая идентификация бывает биологической и психологической. Их расхождение чревато внутриличностным конфликтом и расстройствами полового поведения.
* Учеными отмечено, что на становление половой идентификации больше влияет социокультурный фактор, нежели биологический. То есть решающая роль отводится культивируемым в обществе образцам и стереотипам, а также условиям среды подростка.

## Физическое развитие

В год подростки вырастают в среднем на 9 сантиметров. Происходит стремительный рост сердечной мышцы (длина, ширина, объем). Изменяется давление (как правило, повышенное), сердечный ритм. Все системы организма стремительно видоизменяются.

Для современных подростков характерно общее ослабление. Несмотря на кажущуюся акселерацию, в сравнении с подростками прошлых десятилетий современные девушки и юноши, согласно результатам исследования Л. В. Мищенко, более чем в 80 % случаев испытывают дефицит веса. Уменьшилась и общая сила.

## Эмоциональная сфера

Характерна эмоциональная неустойчивость и противоречивость:

* целеустремленность и импульсивность;
* самоуверенность и легкая ранимость;
* неуверенность, романтизм и рационализм, цинизм.

Эмоции отличаются длительностью и интенсивностью.

## Когнитивное развитие

Происходит переход к абстрактному мышлению, гипотетико-дедуктивным рассуждениям, методам анализа и синтеза, умозаключениям, произвольному вниманию и памяти. Подросток может:

* видеть перспективы;
* ориентироваться на возможное будущее;
* анализировать собственное поведение;
* мыслить гипотетически;
* планировать будущее;
* двигаться от общего к частному;
* запоминать материал с помощью мнемонических приемов.

## Личностное развитие



Для подростков характерно чувство взрослости. Взрослость у них может носить следующий характер:

* подражательный (самый простой, но сомнительный путь: имитация внешнего вида);
* образцовый (стремление походить на «настоящую женщину», «настоящего мужчину»);
* социальный (сотрудничество со взрослыми, участие в жизни семьи, общества);
* интеллектуальный (самообразование, дополнительный поиск научной информации).

В подростковом возрасте происходит слом прежних ценностных ориентаций и поиск либо создание новых ориентиров.

Самосознание формируется через эгоцентризм, который преодолевается путем познания сверстников (общение). Изначально эгоцентризм проявляется двумя вариантами:

* ощущение себя актером и восприятие мира как сцены;
* убежденность в уникальности своих эмоций.

## Общение со сверстниками и любовь

Общение со сверстниками – ведущая деятельность подросткового возраста. Родителям нужно смириться, что былое доверие с их ребенком исчезнет. Однако его можно снова заслужить, если поменять тактику взаимодействия и признать в своем чаде равного партнера.

Но общение со сверстниками все же выходит на первый план. Оно выполняет ряд важных функций:

* передача опыта взросления, обсуждения (особенно актуально для половой сферы);
* половая идентификация (усвоение ролей, стереотипов, предпочтений, выявление ориентации);
* психотерапевтическая функция (подросток высвобождает свои душевные переживания);
* эмансипация от родителей.

Очень важна для подростков влюбленность. Любовь имеет 3 составляющие:

* платонический,
* эротический,
* сексуальный компонент.

Только сочетание всех трех обеспечивает гармонию в отношениях. В подростковом возрасте этого еще не происходит. У мальчиков, как правило, преобладает эротический характер, а у девочек – платонический. Тем не менее через отношения подросток готовится к будущей роли мужа (жены), отца (матери).

## Задачи возраста

В процессе переходного возраста для благополучной социализации в дальнейшем подростку нужно успешно решить ряд задач. В чем поддержка и помощь родителей будет неоценима. Однако важно помнить, что речь может идти только о сотрудничестве. Итак, что это за задачи возраста.

1. Принятие своей внешности.
2. Успешная половая идентификация (усвоение мужской и женской роли, принятой в обществе).
3. Изменение стиля и форм общения со сверстниками.
4. Установление нового стиля отношений с родителями (равноправное сотрудничество).
5. Развитие профессиональных интересов и способностей для дальнейшего профессионального ориентирования в юности.
6. Принятие и усвоение зрелого поведения, предполагающего ответственность и инициативность.

Если на все эти пункты относительно какого-то подростка на этапе завершения возрастного периода можно ответить утвердительно, то значит, его переходный возраст прошел успешно.

## Дезадаптация



Дезадаптация, то есть проблемы с принятием новой социальной ситуации и вхождением в нее, является нормативным феноменом подросткового возраста. Возникает это на фоне неравномерного развития сфер личности. Дезадаптация проявляется:

* критичностью к себе и другим;
* сверхчувствительностью;
* ранимостью;
* агрессивностью;
* неустойчивостью желаний и настроений;
* внутриличностными конфликтами (самый популярный – «Кто я?»).

Подросток стремится познать себя, отсюда вытекает тяга к сверстникам (клубы по интересам, субкультуры, множественные знакомства). То есть подросток получает информацию о себе, глядя на своих ровесников.

Все подростки – исследователи. Они изучают мир, себя, других людей. Иногда самоанализ принимает крайний вариант и превращается в самокопание, самобичевание.

* Экспериментальным путем было выявлено, что проблемы с адаптацией имеют тревожные, неуверенные, некоммуникабельные, замкнутые, чрезмерно контролирующие себя и испытывающие чувство вины подростки.
* Средний уровень адаптации был отмечен у неустойчивых подростков со средним уровнем самоконтроля, склонных к доминированию и агрессии.
* Успешной адаптацией отличаются уверенные, коммуникабельные, нетревожные подростки с адекватной самооценкой и уровнем самоконтроля.

Иногда нормативная дезадаптация затягивается, и тогда, как правило, речь идет об [отклоняющемся поведении](https://psychologist.tips/128-teorii-deviantnogo-povedeniya.html).

## Подростковый кризис

Подростковый кризис – понятие относительное:

* часть исследователей считает, что это и есть весь период переходного возраста;
* кто-то отводит на это первый год;
* а кто-то считает, что это индивидуальный феномен, который может возникнуть в любое время в рамках подросткового возраста или не возникнуть вовсе.

Например, психолог Л. С. Выготский на этапе отрочества (подростковый период) выделил два кризиса – 13 лет и 17 лет. Первый кризис знаменует переход от детства к отрочеству, второй – от отрочества к юности.

Говоря упрощенно, кризис подросткового возраста – это пик эмоциональной активности, гормонального выброса, личностного развития. Крайний вариант кризиса – [девиации](https://psychologist.tips/154-diagnostika-deviantnogo-povedeniya-u-detej-i-vzroslyh.html).

Таким образом, подростковый кризис – это проявление внутриличностного конфликта, формируемого под влиянием внешних факторов (стиль воспитания родителей) и внутренних (несоответствие потребностей подростка и возможностей их удовлетворения).

Если родители педагогически грамотно поступают, то девиаций, аффективных вспышек и конфликтов можно избежать. Правда важно не путать гладкое течение подросткового возраста со специфическим кризисом. Некоторые дети наоборот излишне замыкаются в себе, что опасно депрессией и суицидом.

Если говорить о первичном кризисе начала подросткового возраста (переход от детства к отрочеству), то для него свойственны две главные черты:

* снижение работоспособности, школьной успеваемости (обусловлено происходящей сменой типа мышления);
* негативизм (негативные поведенческие реакции, вызванные стремлением к эмансипации).

## Родители и подростки: рекомендации



1. Несмотря на стремление подростков отойти от семьи, важно оказывать им поддержку. Подростки нуждаются в опоре и ненавязчивой подсказке взрослого человека в трудную минуту. Однако родителям важно исключить назидательность, подозрительность и строгий контроль.
2. От сложившихся до подросткового возраста взаимоотношений родителей и детей зависит возможность ребенка любить. А первая любовь – важное чувство для личности. Любовные отношения необходимы. Только так подросток сможет узнать себя и противоположный пол для того, чтобы в будущем построить семью.
3. Взаимодействуя с подростком, важно помнить, что идеальных отношений не бывает. Бывают «достаточно хорошие», как говорят в психологии. То есть вам нужно научиться сопереживать своему ребенку, признать в нем индивидуальность и личность.
4. Подростки занимают маргинальное, то есть пограничное положение, то же происходит со взрослыми. Общаясь с подростком (полуребенком-полувзрослым), вам нужно одновременно выступать родителем и равным партнером.
5. Не стоит пытаться вызвать уважение к вам с помощью чувства долга («мы тебя кормим, растим, поим») или возраста («я старше»). Так вы встретите только протест. Ребенок должен сам прийти к уважению вас, основанному на родительской поддержке. Вам нужно принять ребенка, не акцентировать внимание на его недостатках. Понимайте, а не судите.
6. Если подросток говорит о чем-то, значит, для него это важно. Недопустимы фразы со стороны родителей типа «Не сходи с ума. Это разве проблемы! Вот у меня …», «Хватит ерундой страдать» и подобные. Выслушайте ребенка и помогите решить задачу. Если вы убеждены, что его проблема – пустяк, то, значит, вы можете ему помочь быстро от него избавиться. Научите подростка (фактами и аргументами, действиями) тоже считать это пустяком.

Запомнить новый принцип взаимодействия просто:

* не приказы, а просьбы;
* не нотации, а пожелания;
* не контроль, а просьба информировать и так далее.

Оптимального и единого стиля нет. Ведь ваш ребенок единственный и неповторимый. Вы сами должны выстроить взаимоотношения на основе общих принципов, возрастных и личностных особенностей вашего ребенка.

Большая часть скандалов и капризов в отношениях родителей и подростков объясняется нежеланием родителей (или непониманием необходимости) менять привычный стиль взаимодействия. Для изучения сути капризов и перестройки взаимоотношений рекомендую прочитать книгу Е. Н. Корнеевой «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться». В книге подробно рассмотрены все возрастные кризисы (в том числе подростковый) и наиболее популярные конфликты детей и родителей.

## Как поспособствовать положительному поведению ребенка

Представленная ниже информация актуальна для преодоления и профилактики девиаций, коррекции [подростковых акцентуаций](https://psychologist.tips/104-aktsentuatsii-haraktera-v-podrostkovom-vozraste.html). То есть это базовые принципы поведения родителей для успешного прохождение подросткового возраста у их чада.

1. Пригласить подростка на диалог. Банальное и простое «давай поговорим?».
2. Хвалить по каждому поводу. Нельзя сочетать похвалу и ругань. В силу естественного возрастного негативизма подросток не заметит похвалы, а возьмет на заметку только порицание.
3. Совместно с подростком написать желаемые стили поведения (актуально для обеих сторон), обсудить их.
4. Важно устанавливать реальные и четки границы, запреты и наказания. Нередко подростки проверяют родителей на прочность и ценность их слова. Сдерживайте любые обещания и не говорите: «Я тебя убью» (ведь не убьете же, надеюсь). Вот «На день буду вынуждена отключить интернет» звучит куда лучше и реалистичнее.
5. Не требуйте мгновенного выполнения просьбы. Подростку нужно дать 5-10 минут на обдумывание и внутреннее размышление.
6. Ненавязчиво напоминайте об обязанностях подростка.
7. Всегда предлагайте альтернативу (или хотя бы держите ее наготове).
8. Ориентируйтесь на положительные и желаемые явления, игнорируйте нежелательные.
9. Договаривайтесь о наказании заранее. Не имеет смысла придумывать порицание после того, как подросток не ночевал без предупреждения дома. Он должен был знать все риски и последствия заранее.

## Критичные ситуации

В подростковом возрасте, к сожалению, нередко встречаются крайне опасные для самого ребенка и его окружения ситуации:

* преступность,
* зависимости,
* депрессии и суицид,
* психосоматические заболевания.

Это опасные состояния, требующие незамедлительного обращения к специалисту. Для их предотвращения важно избегать разрушающих стилей воспитания и заниматься профилактикой девиаций у подростков.

В заключение рекомендую прочитать книгу О. В. Холодковской, В. А. Пашниной «Трудный переходный возраст: Легкое решение сложных проблем». В работе отведена целая глава на подробное рассмотрение этих проблем (признаки, практические советы).

Итак, подростковый период – непростой этап для родителей и ребенка. Но при успешном его прохождении вы получите хорошего собеседника, компаньона, поддержку, понимание.

О половых различиях в протекании переходного возраста вы можете узнать из статей [«Переходный возраст у девочек – советы психолога»](https://psychologist.tips/156-perehodnyj-vozrast-u-devochek-sovety-psihologa.html) и [«Переходный возраст у мальчиков – советы психолога»](https://psychologist.tips/158-perehodnyj-vozrast-u-malchikov-sovety-psihologa.html).

Желаю вам взаимопонимания с вашим прекрасным отпрыском!