

Подростковый возраст

Психологические особенности подросткового возраста.

Из психологического словаря:

*«Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и **взрослостью***

(от 11–12 до 15–17 лет),

*которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во **взрослую жизнь**».*


«Подростковый комплекс»:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности.
 - крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих.
 - внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью,
 - желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью,
 - борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами — с обожествлением случайных кумиров.
-

- Причина психологических трудностей связана с **половым созреванием**, это неравномерное развитие по различным направлениям.
 - Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии).
 - **Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.**
 - Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст **11–13 лет**, у девочек – **13–15 лет**.
-

Для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность.
 - Настойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать.
 - Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе.
 - Потребность в общении сменяется желанием уединиться.
 - Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью.
 - Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью.
 - Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.
-



Как правило, подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает.

Однако интересы неустойчивы. Месяц позанимавшись плаванием, подросток вдруг заявит, что он пацифист, что убивать кого бы то ни было — страшный грех. И по сему увлечется с тем же азартом компьютерными играми.

Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду *становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни.*

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». Многие он не делает сам, многие – 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 – карманные деньги, поездка на море, поход в кино, новая вещь).


До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. 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.

Э. Эриксон называет этот кризис

«Идентификация или путаница ролей».

Подросток активно «примеряет» на себя различные социальные роли, определяет требования, возможности и права, присущие каждому новому образу. Безусловно, в ролевом веере будут присутствовать и негативные объекты, само существование которых может провоцировать конфликтные ситуации.



Ведущей деятельностью в этом возрасте является *коммуникативная (интимно-личностное общение)*, общаясь в первую очередь со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о жизни.

Очень важным для подростка является **мнение о нем группы, к которой он принадлежит**. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Изолированность подростка от группы, может вызывать фрустрацию и быть фактором повышенной тревожности и фактором суицидального риска.

Внешний вид подростка – еще один источник конфликта.

Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения.

Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющих расхождений.

Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку.

А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, – как трагедию.

Внутренне происходит следующее:

- У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому.
 - 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.
 - Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое – это появление пристрастия к музыке определенного типа.
-

Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
 - изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
 - смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
 - открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
-

Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
 - появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.
-

Все вышеперечисленные особенности делают подростка очень уязвимым и проявляются в так называемом *«плохом поведении»*.

В борьбе с «плохим поведением», мы взрослые часто разворачиваем боевые действия против ребенка. И, как правило, натываемся на активного «участника сопротивления» и «партизанскую войну» со стороны наших детей.

Такое противостояние приводит к противоположным результатам – ссорам в семье, лжи, недоверии, манипуляциям и т.д.

Родители, учителя, а часто и психологи, за агрессивным поведением, плохой успеваемостью, снижением интересов, подавленным настроением ребенка не замечают, что в основе его поведения лежит – депрессия.

Причины этого состояния могут скрываться за самыми банальными, на взгляд взрослого, ситуациями: переездами, сменой школы, потеря игрушки, расставание с другом.

И более серьезными вещами, такими как – развод родителей, смерть животного или близкого человека, насмешки и насилие в школе и дома, и это только малая часть причин, из-за которых может развиваться депрессия. Причиной депрессии может быть и серьезное заболевание.

Подростковая депрессия, как правило, протекает под различными «масками». Скрывается за фасадом детских капризов, соматических, поведенческих и интеллектуальных нарушений.

И чаще всего, взрослые замечают эти «маски», а не душевные переживания и тревоги ребенка. Различная симптоматика маскирует депрессивные расстройства у подростка и имеет возрастное своеобразие.

Депрессия в детско-подростковом возрасте выступает в многообразных типологических вариантах: в виде тоскливой, тревожной, боязливой, адинамической, дисфорической, соматизированной, астенической и др.

Для «классической» депрессии, характерна так называемая триада Ясперса, она характеризуется:

- пониженным настроением;
- замедлением ассоциативных процессов;
- двигательной заторможенностью.

У детей и подростков депрессия крайне редко соответствует классическим описаниям, выступая в диспропорциональной и атипичной форме.

Депрессивным детям и подросткам **младшего пубертатного возраста (10-12 лет)** свойственны соматические симптомы, такие как общее недомогание, различных расстройств пищеварения, астенизация.

Сильно меняется поведение. Ребенок теряет интерес к играм, прежним увлечениям, становится замкнутым, жалуется на скуку.

В среднем подростковом возрасте (13-14 лет), депрессия приобретает маску *школьной фобии*. Патологическое состояние ребенка характеризуется идеаторной заторможенностью в виде замедления ассоциативных процессов, трудностей осмысления и концентрации внимания.

В связи с этим наступает учебная дезадаптация, как правило, сопровождается поведенческими расстройствами, антидисциплинарными поступками, циничными выходками, грубостью, драками, пропусками уроков, уходами из дома.

Возникают коммуникативные проблемы, которые вообще свойственны подросткам и являются проблемой в его эмоциональной жизни. В этот период общение является для подростка ведущей деятельностью, а нарушение в этой области приводит к болезненным переживаниям.

Репрессивные меры со стороны родителей убеждают подростка в его никчемности, собственной несостоятельности, вызывают страх перед наказанием, что в свою очередь приводит к еще большим осложнениям.

Подростковая депрессия хранит в себе смертельную опасность, так как велик риск совершения суицида. Иногда попытки носят демонстративный характер, как крик о помощи. А иногда как законченное действие.

Более 10 лет подряд Россия занимает первое место в мире по свершившемуся суициду среди подростков.

И основной причиной этого является психологическая безграмотность.

Группы факторов риска

1. Потенциальные факторы риска

1.1. Роль семьи

1.2. Роль

особенностей

личности

1.3. Социальное

окружение

2. Актуальные факторы риска

2.1. Депрессия

2.2. Безднадежность

2.3. Одиночество

2.4. Агрессия

*2.5. Экзистенциальная
фрустрация*

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
 - Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.).
 - Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
 - Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
 - Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные.
-
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Важно!
***Обращаться за помощью к
специалистам!***

- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий.
 - В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
-

Службы психологической помощи в г. Новокузнецке:

1. ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, ул. Шункова 16а, тел. 37-56-83.
 2. Центр психологического консультирования «АКМЕ» МАОУ ДПО ИПК, Транспортная 17. тел. 73-75-00.
 3. Уютный дом, МКУ, социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. Metallургов, 10. тел. 74-31-18.
 4. Отделение экстренной психологической помощи по телефону: 713-063, 713-064.
-