

Возрастные психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст - это условно делят на ранний (от 12 до 14 лет) и поздний (от 16 до 18 лет), 15-летний возраст причисляют к переходному. Начало отрочества - это начало быстрых физических изменений. Самый яркий пример - изменение пропорций тела и рост. В подростковом возрасте темпы роста такие же, как и в первые годы жизни (15-25 см в год). Когда растет тело подросток становится физически более сильным, но временно ухудшается координация движений. Установлено, что девочки развиваются заметно быстрее, чем мальчики.

Однако быстрый рост - не беда, хотя и он часто влечет за собой ряд физиологических и соматических проблем («сома» - в пер. тело). Беда в том, что внутреннее содержание не успевает за ростом. Почти взрослое тело с вполне взрослыми желаниями и потребностями, и душа ребенка, психика существа, одновременно переживающего смерть и рождение. Два таких существенных и стрессовых в нашей жизни события подростку предстоит пережить в течение всего каких-то пары лет! Ему, еще недавнему малышу, придется прожить смерть своего детства (при условии, что оно у него было) и рождение своей взрослости.

«Он не замечал, как стремительно менялось его тело. Как вытягивались и становились неуклюжими руки, как всего за несколько месяцев любые штаны стремительно уменьшались в длине. Как появились волосы по всему телу, а голос стал грубее и глуше. Если бы он обращал на это внимание, то не узнал бы себя в зеркале. К счастью, он был занят совсем другим.

Его внимание занимали смутные желания, череда бурлящих чувств: азарт сменялся унынием, возбуждение - апатией, стыд ощущением собственной «крутости», злоба приходила на смену эйфории, любовь почти мгновенно перетикала в ненависть, страх превращался в неутолимую жажду риска. Ему было непросто разобраться в этом коктейле, да и не хотелось. Точнее, его всегда что-нибудь отвлекало: то мысли о соседской девчонке, то мечты о его великом будущем, а то просто впадал в ступор и весь погружался в музыку, звучащую в его наушниках и проникающую, казалось во все клеточки его тела.



При этом все вокруг, в школе и дома, постоянно повторяли ему одно и то же: "О чем ты думаешь? Ты когда возьмешься за ум? Перестань хамить! На кого ты похож? Давай быстрее!" Он не мог им объяснить ничего из того, о чем они спрашивали. И не мог быстрее. И не хамить не мог. Хорошо причесанный пай-мальчик в отглаженных рубашечках умер навсегда, и он о нем не жалел и уже почти не помнил. А этот долговязый с дурацкими прыщами, длинными волосами и вечным запахом пота, не хамить не мог. Его раздражал этот взрослый мир с его тошнотворными правилами, фальшивой вежливостью, идиотскими ценностями и обучающей интонацией. Взрослый мир не желал понимать его, не принимал его мира с тяжелым роком, черными одеждами и мрачной меланхолией, с особыми разговорами под портвейн и дым сигарет. А

он, как бы ни хотел, не мог принять взрослого фарисейства и потому реагировал на него иногда мрачным и тихим, а иногда весьма активным и злобным протестом.

За это взрослые, казалось, его ненавидели еще больше, и под градом критики, ругательств и упреков ему становилось невыносимо одиноко, и потому при всяком удобном и неудобном случае он стремился уйти туда, где все такие же, как он сам, и его примут со всеми «заморочками», а главное, никто не будет поучать и читать мораль.

На самом деле он очень хотел, чтобы ему помогли разобраться в себе: на что способен, к чему пригоден, что делает не так? В других: если она улыбается - это значит, что он ей нравится, или это просто насмешка? А главное, чтобы кто-нибудь сказал, что все будет хорошо. Что он уже замечательный человек, симпатичный молодой парень, который получит от жизни все, чего захочет. Что будет в его жизни и любовь, и успех, и признание. А самое главное, что он справится со всем тем, что пошлет ему жизнь.

(И. Млодик «Книга для неидеальных родителей, или жизнь на свободную тему»)

Подростковый возраст важен для ребенка, т.к. в этот период он должен решить несколько психологических задач.

Отделиться от родителей. Стать взрослым можно только через проявление автономии. Автономный - значит, способный опираться на себя, значит, принимающий собственные решения и несущий за них ответственность. Отделиться - значит, отвергнуть все то, что насаждают и предлагают, и найти собственные решения и смыслы (даже если потом окажется, что они очень похожи на те, что предлагались родителями).

Обнаружить себя и свой пол. Понять, кто ты такой. Что за человек. Что можешь в этой жизни, а что нет. Что получается у тебя лучше, чем у других, а что - хуже. В чем ты уникален и неповторим. Каков ты как будущий мужчина или женщина. Что есть женское и мужское в каждом из нас.

Окрыть для себя мир других людей. Понять, в чем состоят законы общения. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире. В чем секреты общения с мужчинами и женщинами. Что делать с любовью. И как построить отношения.

Выполнение этих задач совершенно невозможно без того, чтобы:

- отрицать все то, что предлагают взрослые, иначе не найдешь собственные ответы, решения, смыслы;
- пытаться решать что-то самому, даже если взрослые уже предложили самое мудрое из возможных решений;
- искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен, и стоек;
- пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
- активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
- много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.

Именно поэтому подростки бывают чрезвычайно медлительны, много времени проводят у зеркала, беспрерывно общаются, почти всегда снижают свою успеваемость, могут резко

поменять свои привычки и ценности, совершенно не слушают взрослых и ведут себя вызывающе. И это не какая-то напасть, внезапно приключившаяся с ребенком, **это норма поведения подростка.**

И выполнение этих важных психологических задач неизбежно **сопровождается сильными чувствами.** Это, прежде всего:

1.Агрессия. Отделение невозможно без злости. Любовь-это слияние. Злость-это отделение. Подросток не может проявлять любовь к своим родителям, даже если любит их. Он обречен на проявление всего спектра агрессивных чувств: от тихого недовольства и едва скрываемого раздражения к вспышкам немотивированного гнева и сильной ярости. Он вернется к любви родителям, но чуть позже. А пока его задача - отделиться, и потому почти автоматическая реакция на любое предложение- протест.

2.Страх. Подросток много боится: быть не принятым своим подростковым сообществом, потому что тогда ему почти некуда идти. Боится не соответствовать критериям своей компании, иначе также будет отвергнут. Боится, что его никто не заметит, и одновременно побаивается быть замеченным, что его любовь, отвергнут, но не меньше боится того, что ее примут и с этим надо будет что-то делать. Он боится унижения и страдает от непризнания в нем взрослого.

3.Стыд. Подросток часто стыдится своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется. Он стыдится проявления в себе пола и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом. Он так хочет быть красивым и неотразимым, потому что это увеличивает шансы принятия его другим полом, но видит зачастую (не без помощи взрослых) только недостатки, что увеличивает его стыд, его мучения и переживания.

4.Тревога. Беззаботное и счастливое детство закончилось. Начинается взрослая жизнь. Как она сложится? Что в ней мне уготовано? Справлюсь ли? Неопределенность рождает тревогу. Подросток тревожиться гораздо больше, чем нам, взрослым, кажется. Только не всегда умеет распознавать тревогу. Она чаще выливается в его раздражении или полном уходе в себя.

В заключении хочется сказать, что **хуже кризиса может быть только его отсутствие.**