

Подростковый возраст и его особенности

Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь. Его можно сравнить с остановкой Ивана-царевича на развилке дорог около камня, на котором написано: «Налево пойдёшь..., направо пойдёшь ...». В глубокой древности этот этап считался таким же качественным изменением состояния, как рождение, вступление в брак, смерть. Какие же основные перемены в себе ощущает современный подросток?

Подростковый возраст знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребёнка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости.

Подростковый возраст рассматривается как этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни.

В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. Вот почему так велика роль семейного окружения в обеспечении условий, не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Наблюдение за детьми в различных ситуациях обнаруживают зависимость проявления типа темперамента от мотивов и потребностей, побуждающих к деятельности: при выполнении значимой, интересной работы ребёнок может быть весьма активным и становится медлительным при включении в неинтересную деятельность. Существуют следующие виды акцентуаций: циклоидный, гипертивный, астеноневротический, сензитивный, психоастенический, демонстративный, неустойчивый, конформный.

В возрасте 13-14 лет меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры, характер взаимоотношений с взрослыми и родителями часто носит протестный характер. В этом возрасте подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями. У современного подростка отмечается ярко выраженное стремление к индивидуализации, к утверждению своего «Я».

Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Трудность в том, что подросток не умеет анализировать причины происходящего с ним.

У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию. Он должен быть в своих глазах очень умным, очень красивым, очень смелым, очень способным и т.д.

В тоже время перестройка отношения подростка к себе влияет не только на его эмоциональное состояние, но и на развитие его творческих способностей и удовлетворённость жизнью вообще. Учёба в это время отходит на второй план.

Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом». Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникает (или сохраняется) доверие, желание поговорить о трудностях, поделиться радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с улицы..

Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Организм ребёнка подвергается глубокой перестройке, причём в очень быстром темпе. Бурное физическое развитие сопровождается рядом противоречивых моментов. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе. Подобные явления не должны вызывать особого беспокойства у родителей, однако знать их и учитывать при организации жизни подростка необходимо.

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать, или недооценивать свои качества и свойства. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживая из – за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам, правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах – старые разрушены, новые ещё не созданы.

Особенности проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, бравада, невыполнением обязанностей:

избегая выполнять какие-нибудь обязанности и поручения по дому, готовить домашние задания, а то и посещать занятия. Взрослые порой не замечают или не понимают таких неровностей поведения, их равно обескураживает и непомерный азарт, и необъяснимая усталость.

Подобные подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У большинства отсутствуют увлечения, они не занимаются в секциях и кружках, не посещают выставки и театры. К сожалению, в свободное время преимущественно проявляется асоциальное поведение подростков (проституция, наркомания, токсикомания и т.д.).

Бессодержательно проводимое время толкает подростков на поиск новых «острых ощущений». Алкоголизация и наркотизация тесно вплетаются в структуру дивиантного образа жизни подростков. Очень часто подростки отмечают свои «заслуги»: удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи распитием спиртных напитков. Оказывается, что одним из доступных видов развлечений для подростков является драка. Так, почти третья часть (29%) подростков признаются, что дерутся потому, что делать нечего, энергию девать некуда, жить скучно.

Впоследствии объясняя свои поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости и храбрости. Меньше всего (15%) подростки занимаются изучением истории, математики и искусства, кино- и фотолюбительством.

На всём протяжении подросткового периода наблюдается чётко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков. 27% подростков не отрицают своего участия в избиении инакомыслящих, т. е. имеющих другие интересы.

Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующих личность, является семья. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и дети лучше узнают своих родителей. Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми.

К сожалению, в наше время растёт число неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении.

Но даже в благополучных на первый взгляд семьях можно выделить много проблем психологического характера, которые приводят к кризису подросткового возраста. Только 15 % родителей написали, что знают о своём ребёнке всё. Лишь 6% родителей поощряют занятия своих детей в кружках, секциях, клубах, 3% знакомят детей, по их мнению, с интересными ребятами.

Можно выделить 4 неблагополучные ситуации в семье: Гиперопека различных степеней: от желания быть соучастником всех

проявлений внутренней жизни детей до семейной тирании. Гипоопека нередко переходящая в безнадзорность. Ситуация, создающая «кумира семьи» - постоянное внимание к любому побуждению ребёнка и неумеренная похвала за весьма скромные успехи. Ситуация, создающая «золушек» в семье. Появилось много семей, где родители уделяют много внимания себе и мало детям.

Пути решения проблемы

Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья». Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Снижение проявления агрессии путём посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей, железных гирь и боксёрских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами). Физкультура может стать общим и радостным для каждого члена семьи занятием.

Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями. Честно указывать на его удачи и неудачи (причём удачи объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой). Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности. Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструировании – это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком.

Рекомендации для родителей

- Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
- Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
- Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
- Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
- Научите преодолевать трудности.
- Постоянно контролируйте ребёнка, но без гипер опеки.
- Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации.
- Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
- Покупайте своему ребёнку книги по психологии, самопознанию.
- Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).

- Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
- Советуйте следить за своей внешностью.
- Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек.
- Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.
- Помните: недоверие оскорбляет!
- Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.
- Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей (им) мамой (папой)!

Анкета «Хорошие ли вы родители?»

На вопросы этого теста нужно отвечать «да», «нет», «не знаю». Итак:

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда вы не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт – лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверять ребенку секрет, который вы никому другому не рассказали бы.
5. Вас обижает негативное мнение о вашем ребенке других людей.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют вас.
9. Вы слишком сильно переживаете, неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересующей вещи для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка – физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Подсчет результатов.

За каждый ответ «да» на вопросы: 2,4,6,8,10,12,14, а также «нет» на вопросы: 1,3,5,7,9,11,13,15 получается по 10 очков. За каждые «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

100-150 очков. Вы располагаете большими возможностями правильно понимать собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения – ваши союзники и решения различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным для подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребенка.

50-99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать – это не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

0-49 очков. Кажется, можно только больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю – доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для вашего ребенка, попробуйте иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.