

Психофизиологические особенности подростков

(беседа для взрослых, которые забыли о том, что сами когда-то были подростками)

Подростковый возраст охватывает период жизни человека от 11 до 18 лет. Период перехода из детства во взрослый мир. Это самый трудный кризисный период в жизни человека, сопровождающийся как физиологической и физической, так и психологической перестройкой организма.

Перестройка начинается с изменений в системе желез внутренней секреции и наступлением полового созревания. Наиболее интенсивно эти процессы протекают у девочек в 11-13 лет, а у мальчиков – в 13-15 лет. Физические изменения захватывают рост тела, развитие мышечной массы у мальчиков и жировых отложений у девочек, развитие фигуры по мужскому и по женскому типу соответственно полу, изменяются черты лица. Однако из-за неравномерности развития возможны нарушения здоровья: искривление позвоночника, подростковая гипертония, вегетососудистая дистония, повышенная утомляемость, тревожность и нервозность, различные невроты и депрессия, которая протекает у подростков особенно остро и может закончиться самоубийством. Перестройка организма сказывается, прежде всего, на эмоциональной и поведенческой сфере и проявляется частой сменой настроения, в общей неуравновешенности поведения, раздражительности, двигательной расторможенности и периодической вялости, апатии.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований: ощущение взрослости, рост интереса к противоположному полу и сексуальной стороне жизни человека, пробуждение романтических чувств.

Центральное новообразование подросткового возраста - развитие социальной взрослости. Подростки могут взрослеть незаметно, во многом оставаясь детьми. Но этот процесс часто затрагивает лишь правовую сторону, т.е. подросток требует прав взрослого при сохранении обязанностей ребенка. При выборе примеров для подражания, чтобы показать себя взрослым, подросток часто ориентируется на запреты. То есть, если что-то «нельзя» подростку, а взрослому - «можно», то именно это он и старается перенять, чтобы показать себя взрослым. Мы взрослые обычно говорим: «Ты еще маленький, тебе еще рано, пока нельзя: вот вырастешь, тогда...». А подросток уже считает себя взрослым и требует всех привилегий взрослости, не понимая, что взрослость - это прежде всего ответственность за себя и свои поступки, за других – младших, слабых! Задача взрослых объяснить подростку, что внешние атрибуты взрослости не главное и могут быть даже опасны для растущего организма. Причины конфликтов подростка и взрослых чаще всего состоят в противоречии: с одной стороны - взрослые относятся к нему как к ребенку, не предоставляя ему самостоятельности, а с другой стороны - подросток предъявляет

претензии на новые права и отказывается от новых обязанностей и ответственности. В отношениях со сверстниками подростки находятся в положении принципиального равенства, поэтому их мнение для них имеет большее значение, чем мнение взрослых.

Как же преодолеть этот кризис с наименьшими потерями для отношений и здоровья? Ответ один - любовь и понимание. Если отношения между взрослым и подростком дружеские, строятся на основе уважения, доверия и понимания со стороны взрослого, то специфические трудности подросткового периода можно миновать.

Основные потребности подростков:

1. Самоутверждение среди сверстников.
2. Самореализация в общении.
3. Развитие независимости и самостоятельности.
4. Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений.
5. Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование.
6. Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

Основные проблемы подростков:

1. Любовь и дружба (для девочек, мальчиков эти проблемы начнут волновать позже).
2. Отношения с родителями и другими взрослыми (не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют и т.п.).
3. Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением).
4. Ощущение перегрузки, усталость (не умеют контролировать свои желания и организовать свое время, не умеют учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма).
5. Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться).
6. Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии).
7. Развлечения и увлечения (в основном для мальчиков, их интересуют: еда, увеселительные вечеринки, музыка, машины, спорт и т.п.).

Оказание помощи подростку:

1. Безусловная любовь и принятие подростка, которые проявляются в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от его успехов и неудач, не сравнивают его с другими.
2. Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на его чувства - искренними.
3. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций.
4. Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к его мнению, особенно, если речь идет о его потребностях или о его будущем.

5. Если случается неприятность, совместно разобрать случившееся, внимательно выслушав подростка.

6. Наказание должно соответствовать тяжести проступка, подросток должен понимать, за что его наказывают. Наказание не должно принести физический вред и родители должны иметь мужество извиниться, если наказание было несправедливо.