



«И еще раз о подростках...»

Подростковый возраст

Возрастные границы - между 12-13 и 18-20 годами. У представителей различных культур и эпох возрастной диапазон, характеризующий наступление пубертатного (подросткового) периода, может весьма различаться.

Чем же данный **возрастной период отличается** от других и что больше всего беспокоит родителей?

Надо сказать, что для подросткового возраста характерно, как правило, **резкое начало**. Еще вчера это послушный и спокойный ребенок, усердно занимающийся в школе и с удовольствием посещающий различные кружки-секции, сегодня - угловатый, не знающий куда девать свои внезапно выросшие руки и ноги, раздражительный и агрессивный бунтарь, практически потерявший интерес школе и забросивший ранее любимые занятия. Девочки взрослеют несколько раньше, поэтому они практически всегда выглядят старше своих ровесников. На сегодняшний день обычным считается появление менструаций, изменение контуров тела, увеличение груди у 11-12-летней девочки. **Бурные гормональные изменения** сопровождаются **интенсивным ростом тела, резким удлинением конечностей**. Иногда подростки жалуются на возникшие в это время **головокружения, тошноту, усталость и потливость**. Меняется общий фон настроения: **подросток становится раздражительным**: любое слово, жест, интонация, с которой было произнесено какое-либо замечание, или поступок родителей может вызвать **слезы, вспышку гнева или агрессию**. Все это явления роста и они пройдут с окончанием подростковой фазы. 12-13 лет - начало подросткового возраста. Вторая фаза - 15-17 лет - это собственно подростковый возраст.

Какие же проблемы пытается решить подросток своим бунтом?

Прежде всего подросток борется за “ физическое ” и психологическое отделение от родителей, свою независимость. Он становится скрытным, в квартире все чаще старается уединиться, у него появляются свои секреты. Он подолгу, зачастую ночью говорит по телефону и очень сердится, если кто-либо мешает ему. Он не принимает советов от родителей и с трудом переносит любое вмешательство в свою жизнь. Кроме того, подросток буквально “ тонет ” в своих сексуальных и агрессивных импульсах, которые могут быть направлены на своих братьев, сестер, родителей, учителей. Все фантазии предподросткового возраста актуализируются, отсюда - повышенный интерес к строению своего тела, к фильмам сексуального характера, книгам и журналам эротического содержания. В течение подросткового возраста можно выделить три фазы:

Первая фаза - 13-15 лет - начало подросткового возраста.

Вторая фаза - 15-17 лет - это собственно подростковый возраст.

Третья фаза - 17-20 лет - это поздний подростковый возраст.

Фазы подросткового развития

Первая фаза подросткового возраста 13-15 лет - самый трудный и для подростка, и для его родителей. Много в поведении ребенка в этот период еще от предподростка .

Очень трудным психологическим моментом для некоторых родителей является наступление менструаций у девочек и эякуляции (семяизвержения) у мальчиков. Отношение подростка к этим физиологическим проявлениям организма зависит от степени доверия к родителям и от того, как сами родители воспринимают взросление своего ребенка. Важно суметь доступными словами спокойно объяснить подростку, что в этих процессах нет ничего страшного, грязного или постыдного, что это показатель нормального взросления; дать почитать литературу, рассказать (ребенку своего пола), как это проходило у него самого. Очень важно помочь подростку принять наступившие в его организме изменения, связать их с понятиями женственности и мужественности, показать, как это может повлиять на его жизнь (для девочек-особенности личной гигиены, возможность наступления беременности). Родителям, имеющим проблемы, связанные с принятием себя, как мужчины или женщины, или при семейном запрете на обсуждение данных тем это будет сделать труднее. В таком случае может быть полезной консультация психолога или подросткового врача.

В отличие от предыдущих этапов развития, когда **для ребенка** самыми важными в жизни людьми были родители и другие близкие родственники, **в подростковый период на первый план выходит мнение и оценка значимой группы сверстников**. Любая точка зрения взрослого перепроверяется, подвергается критике или отвергается. Поэтому хорошо, если родители будут иметь представление том, с кем общается и дружит их ребенок, чьим мнением дорожит.

Много копий ломается, когда речь заходит о том, **как одеваться подростку**, какую носить прическу т.д. Современная мода предлагает множество стилей молодежной моды, подросток пытается найти свой или копирует стиль одежды своей группы, кумира музыки (Эминем-Маршалл Брюс Мэтерс, Бритни Спирс и др.). Здесь важно “ не перегнуть палку ” : позволить подростку самовыражаться, с одной стороны, и четко разграничить, какую одежду следует одевать в школу, а какую - на вечеринку, с другой. Поиск себя через одежду-это тоже попытки стать независимым, отделиться от родителей, и их надо если не принимать, то хотя бы уважать. Тоже самое можно сказать о **прическе и макияже** - научить подростка, куда можно, а куда не следует вызывающе или экстравагантно, по мнению родителей, причесываться и краситься.

Для подростков большое значение имеют танцы и телефонные разговоры, как социально приемлемые способы самовыражения. Танцы - хорошая форма выражения себя для подростков, позволяющая сбросить избыток энергии, погасить сексуальные порывы. Танцевальные движения помогают соприкоснуться со своими фантазиями, но без реального воплощения их в жизнь. **Разговоры по телефону - это интимный контакт без телесного контакта, возможность покинуть дом**, покидая его. Подросток уединяется и ведет долгие телефонные разговоры, нередко вызывая раздражение и недовольство других членов семьи. И танцы, и телефон являются основными средствами сексуального самовыражения для младших подростков. Секс будоражит воображение, вызывает любопытство, но подростки пока не стремятся активно вступать в половые отношения из-за страха потерпеть фиаско (“ вдруг не получится ” , “ она/он будет надо мной смеяться ” и т.д.). В наши дни 14-15-летние мальчики вступают в половые отношения зачастую не потому, что этого хотят, а под давлением сверстников (“ так надо ” , “ все уже делают это ”). Секс при этом носит чисто механический характер, не окрашен чувствами. К полноценным сексуальным отношениям подростки созревают где-то к 18 годам.

Для младших подростков характерно **стремление к философским рассуждениям о смысле жизни, смерти, о своем предназначении**. Примерно в это время подросток начинает критически оценивать своих родителей, замечать невидимые ранее недостатки, протестовать против их образа жизни. Повышенное стремление к независимости, стремление делать все наперекор, по своему, нетерпимость к возражениям и критике в свой адрес создает предпосылки для конфликтов семье. Эмансипационное поведение более выражено в семьях, где подростки подвержены чрезмерной опеке, мелочному контролю, лишены минимальной самостоятельности. Отдалившись от

родителей, подросток находит себя в среде сверстников, но этого бывает недостаточно, и тогда сближается с другими значимыми взрослыми (“ обожание ” в подростковом возрасте), либо создает фантазийные отношения со “ звездой ” музыки, кино и т.д., в том числе и фантазийные сексуальные отношения.

Вторая фаза подросткового возраста охватывает период между 15 и 17 годами. Это собственно подростковый возраст. Все, что было раньше, становится максимально выраженным, все проблемы максимально актуализируются.

Основные задачи подросткового возраста:

- 1). “Оборвать” связи с родителями, эмоционально отделиться от них, стать самостоятельной личностью.
- 2). Перейти к выбору гетеросексуального объекта.
- 3). Научиться не только “брать”, но и “давать” другим.
- 4). Научиться ответственности, умению заботиться о себе и, в конечном итоге, работать.

Все перечисленные задачи решаются параллельно и зачастую болезненно. В возрасте 15-17 лет **формируется собственное мировоззрение подростка, система ценностей, образ своего “я”, образ будущего**. Построение собственных взглядов происходит в течение всего подросткового периода и начинается с **отвержения и критики взглядов, моральных ценностей родителей**, близких родственников и учителей. **Главным для подростка становится мнение референтной группы**, т.е. значимого для него круга сверстников. Все происходящее вокруг он/она воспринимает с точки зрения этой группы, иногда проверяя истинность суждений родителей.

В неформальной группе сверстников подросток находит возможность нерегламентированного общения, **самоутверждается**, испытывает чувство причастности к своей возрастной когорте. Неумение найти свою группу может привести к возникновению комплекса неполноценности, ненужности. **Чаще всего** именно в группе подросток пробует различные формы “взрослого”, как он думает поведения: **курение, эксперименты со спиртными напитками, секс, наркотики**.

Вместе с тем существует мнение, что чем подросток умнее, духовно богаче, душевно сложнее, тем меньше он испытывает потребность примкнуть к какой-либо группе и вполне удовлетворяется обществом одного - двух духовно близких друзей - ровесников или своим собственным.

Для подростков **характерна колеблющаяся, нестабильная самооценка, меняющаяся в зависимости от мнения значимого окружения**.

Активизируются старые и появляются новые страхи: страх происходящих изменений в собственном теле, страх перед неопределенным будущим, боязнь половой близости, страх вступления в контакт с противоположным полом, общения. Физическое развитие подростка опережает его психологическое и эмоциональное созревание. Особенно сложно тем подросткам, которые по физическим параметрам либо сильно опережают своих сверстников, либо значительно отстают от них. В связи с этим тревоги и переживания этих подростков наиболее выражены. Они часто очень неуютно чувствуют себя в компании ровесников, нередко становятся объектами для насмешек и получают обидные прозвища. **Те, чье развитие идет опережением, могли бы сказать о себе так: “моей еще детской душе очень неуютно, плохо в большом, взрослом теле”**. **Те, кто отстает в физическом развитии, могут думать, что “а вдруг я навсегда останусь маленьким, от меня все отвернутся, я буду не такой, как все, и никому не буду нужен”**. **Это одни из самых сильных переживаний подросткового возраста**.

Особенностях взаимоотношений между 15-17-летними девушками и юношами. **Девушкам этого возраста свойственна романтическая влюбленность**. Для них, как правило, на первом месте стоит потребность в душевной близости, взаимопонимании, в партнере они ценят нежность, преданность и чуткость. У юношей идет процесс напряженного физиологического созревания, секс, как способ разрядки, играет важную роль в их жизни. Поэтому юноша может иметь теплые, душевные отношения с одной девушкой, а сексуальные

- с другой или другими. Это широко распространено у подростков, но приводит к конфликтам с противоположным полом. Нередко подростки именно в это время приобретают гомосексуальный опыт, но, как правило, эти отношения носят транзитный характер чаще встречаются в закрытых учебных заведениях (военные училища).

Третья фаза подросткового возраста включает период между 17 и 20 годами. К этому возрасту у большинства подростков **завершается физическое созревание. Психологическая зрелость наступает к 20-25 годам или не наступает вообще**, и тогда подросток остается инфантильным, что впоследствии оказывает влияние на построение им своей собственной жизни - неумение создать семью, удержаться в коллективе, решать бытовые вопросы и преодолевать жизненные трудности. Поздний подростковый возраст - **это время поиска и выбора своей будущей профессии**: подростки выбирают учебные заведения, сдают вступительные экзамены, ищут работу, учатся на всевозможных курсах. Планы на будущее становятся более реалистичными и определенными.

В этот период **юноши начинают обгонять девушек в интеллектуальном развитии**, так как у них более выражены способности к абстрактно-логическому мышлению, чем у девушек. Подростки более терпимо относятся к своим родителям, принимают их уклад жизни, что не мешает им строить свою собственную жизнь отличной от родительской. Время бунта и протеста, как правило, уже позади. **Основной итог - выбор своего жизненного пути, формирование системы ценностей, круга друзей, образа мыслей.**

Родителям бывает трудно и страшно признать за ребенком право на свой выбор, свои ошибки. Нередко подростки начинают жить отдельно, снимать жилье или уезжают учиться в другой город.

Именно с наступлением 18 лет связаны понятия уголовного и гражданского права, юридической ответственности. Для юношей - это время призыва и службы в армии.

На протяжении всего подросткового периода перед родителями нередко встает вопрос: не является ли поведение моего ребенка поводом для консультации специалиста-психиатра, психолога? Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько нарушения поведения дезадаптируют подростка, насколько терпимо относятся к происходящему школа, семья, ближайшее окружение.

Проконсультироваться со специалистом имеет смысл в следующих ситуациях:

1). **Эпизоды саморазрушающего поведения** (суицидные попытки, наркотизация, алкоголизация, отказ от пищи) или разрушающего, направленного на других людей или окружающую среду. Одним из вариантов аутоагрессии является суицидное поведение. Свойственная подростковому возрасту фиксация на собственном "я", увлечение проблемами смысла жизни, поиск своего места в ней вместе с бескомпромиссностью, однозначностью оценки проблемы и большим влиянием эмоций на интеллект, делают подростков группой повышенного риска в отношении разрешения трудных, с их точки зрения, ситуаций путем самоубийства. Ситуационно-личностные конфликты, которые могут привести подростка к суицидным мыслям, намерениям и даже к покушениям на самоубийство, достаточно многообразны. Постоянные незаслуженные упреки или унижения со стороны сверстников или школьных учителей при отсутствии доброго и теплого отношения и понимания в семье могут выработать у подростка пессимистическое отношение к миру, чувство безысходности и как единственную в его представлении возможность в разрешении ситуации - самоубийство. Инвалидизация или косметический дефект, несостоятельность в какой-либо сфере, в том числе сексуальные неудачи при неделикатном поведении партнера, падение престижа формируют чувство безнадежности и безысходности и, в силу названных выше психологических особенностей подросткового возраста, делают подобные личностные конфликты весьма суицидоопасными. Независимо от конкретных мотивов суицида, подростки, готовящиеся к нему, во многих случаях прямо или косвенно дают окружающим знать о своих намерениях. Это может быть стремление к уединению, написание последних писем за закрытой дверью, какие-то особенные интонации, с которыми начинают произноситься слова: "До свидания", "Прости". Чаще всего это не поза, а последний призыв о помощи, который в условиях дефицита чуткости редко бывает услышан. Суицидное поведение подростка во всех случаях, даже при явной его демонстративности, должно вызывать к себе серьезное отношение окружающих, т.к. в связи с неспособностью правильно оценить последствия своих действий, заведомо не планируемая смерть может стать свершившимся фактом.

2). **Жестокое отношение к родным, животным.**

3). **Дезадаптация** - невозможность быть успешным дома, в школе, конфликтность со сверстниками.

Здесь все зависит от степени обширности дезадаптации, т.к. чаще встречаются преходящие, самостоятельно разрешаемые и неполные ее проявления. Современная литература, написанная как для специалистов, так и для широкого круга читателей подробно рассматривает все этапы развития ребенка. Кроме того, задать интересующие их вопросы родители могут, обратившись в психологический центр по месту жительства.