МАОУ ДПО ИПК

Кафедра общего образования и психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Из психологического словаря:

«**Подростковый возраст** – это стадия онтогенетического развития **между детством и взрослостью (от 10/11 до 15/16 лет),** которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Главная задача возраста – приобретение чувства взрослости (автономность, самостоятельность, ответственность).

- Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями во внешнем облике и в физиологии ребенка.
- Изменения в анатомии и физиологии подростка столь значительны, что для описания используют такие выражения, как **«гормональная буря», «эндокринный шторм», «скачок роста» и т. д.**
- Перестройка организма подростка происходит по всем направлениям: он интенсивно растет, увеличивается масса тела и мышечная сила, развивается сердечно-сосудистая система.
- Подростковый возраст – **начало периода полового созревания.**
- В ходе бурного роста и физиологической перестройки у подростка может возникнуть **чувство тревоги, повышенная возбудимость или апатия и депрессия.** Подростки могут чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несоответствия темпов роста разных частей тела и резкой смены его пропорций.

Основные группы главных интересов подростков (Л.С. Выготский). К ним относятся:

- ***«эгоцентрическая доминанта»*** – интерес подростка к собственной личности;
- ***«доминанта дали»*** – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- ***«доминанта усилия»*** – тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые проявляются в упрямстве, борьбе против взрослых, протесте и других негативных проявлениях;
- ***«доминанта романтики»*** – стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Новообразования подросткового возраста

Л.С. Выготский указал на возникновение **самосознания** как на центральное новообразование подросткового периода.

Л.И. Божович также полагала, что **кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания,** характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от других людей, присущими качествами.

- ✓ Это порождает у них стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию.
- ✓ Блокирование (депривация) указанных выше потребностей и составляет **основу кризиса подросткового возраста.**

Познавательное развитие подростка характеризуется становлением формального интеллекта (Ж. Пиаже).

Мышление на уровне формальных операций включает в себя размышления о возможностях, а также сравнение реальности с теми событиями, которые могли бы произойти.

Подросток способен формулировать, проверять и оценивать гипотезы.

На границе подросткового возраста происходит изменение отношения *реального и возможного* в сознании.

Происходит переориентация школьников с познания того, как устроена реальность, на поиск потенциальных возможностей.

Новые интеллектуальные возможности постижения мира резко раздвигают границы внутренней жизни подростка: его мир наполняется идеальными конструкциями, гипотезами о себе, окружающих, человечестве в целом.

С формированием чувства взрослости как образования сознания связывают критические проявления в этот период жизни Т. В. Драгунова и Д. Б. Эльконин.

Чувство взрослости выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний, аффективных реакций.

Специфическая социальная активность подростка заключается в особой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях.

Осознание себя человеком, уже перешагнувшим границы детства, определяет переориентацию подростка с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые.

- Т.В. Драгунова изучила и описала **направления в развитии взрослости у подростков**, которое определяется различием в характере образцов, на которые подросток ориентируется в приобретении черт взрослости.
- Усвоение различных образцов взрослости происходит в практике отношений со взрослыми и товарищами, через прямое заимствование или подражание, путем самовоспитания и самообразования.

1. ***Подражание внешним проявлениям взрослости.*** Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к разным сторонам их жизни и деятельности, приобрести их особенности, качества, умения и привилегии. При этом подросток подражает наиболее зримо выступающим отличительным чертам взрослых. В совокупности они представляют отличительные признаки внешней взрослости.

2. ***Ориентация на качества взрослого.*** Равнение подростка на взрослого проявляется в стремлении приобрести его качества, освоить взрослые умения.

- ✓ Мальчики начинают развивать в себе качества «настоящего мужчины» (силу, смелость, настойчивость, волю и т. д.). У девочек – готовность овладеть женскими умениями.

3. ***Взрослый как образец деятельности.*** Развитие ценной по содержанию социальной зрелости происходит в условиях сотрудничества взрослого с подростком в разных видах деятельности, когда подросток ориентируется на взрослого как на образец и занимает позицию его помощника.

- ✓ Участие в труде рядом и наравне со взрослыми, при большом доверии с их стороны, формирует у подростка чувство ответственности, самостоятельности, умение думать и заботиться о других людях, чуткость и внимательность.

4. ***Интеллектуальная взрослость*** выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему.

- ✓ Такое желание стимулирует возникновение самостоятельной учебно-познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы.
- ✓ Необходимость в новых знаниях удовлетворяется самостоятельно, путем самообразования.
- ✓ Именно в подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов.

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

НО! С внешней стороны у подростка ничего не меняется:

- учится в той же школе, живет в той же семье (детском доме), все так же к нему относятся как к «маленькому»;
- многое он не делает сам, многое – не разрешают родители/педагоги/воспитатели, которых все так же приходится слушаться;
- его одевают, кормят, а за хорошее (с точки зрения взрослых) поведение могут даже и наградить/поощрить (опять таки, по своему разумению – карманные деньги, поход в кино, поездка, новая вещь и т.п.)

Поэтому у подростков **отсутствует ощущение подлинной, полноценной взрослости.**

Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права.

- Отсюда **утверждение себя, проверка своих физических и социальных возможностей, поиск себя.** Этот поиск принимает зачастую раздраженно-капризные формы, вносит конфликты в отношения подростков и взрослых.
- **Эмоционально-психологическая дистанция между подростками и родителями увеличивается:** подростки демонстрируют потребность в обособлении, автономии от взрослых.
- Но обособление от родителей не означает отказ от ценностей и норм их жизнедеятельности, эмоциональный разрыв с ними. **Стремление к независимости означает потребность иметь собственные суждения, самостоятельно определять свое поведение.**
- Отсюда появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление «я тоже имею свою личную жизнь»). Подростки копируют любые отношения.
- **Э. Эриксон называл этот кризис «Идентификация или путаница ролей».**

- **Подростки постоянно что-то доказывают не только взрослым, но друг другу и самому себе.** Для подростка резко возрастает значение групп сверстников.
- Физические, психологические и социальные перемены в их жизни они стремятся обсудить с теми, кто переживает аналогичные чувства, т.е. со своими сверстниками.
- **Круг ровесников играет основную роль в социальном развитии подростка.**
- В общении с ровесниками подросток испытывает себя и определяет – кто он есть и кем хочет стать. Он фиксирует внимание на том, как он выглядит, какие черты его характера делают его популярным в различных группах сверстников.
- В ходе интенсивного общения и взаимодействия в группах сверстников осуществляется **интеграция получаемой о себе разнообразной информации в целостную непротиворечивую личность.**

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

- Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии).
- Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11–13 лет; у девочек – 13–15 лет.
- Рост, вес и внешность являются серьезными источниками тревоги для подростков. Подростки могут проявлять обеспокоенность любыми отклонениями от идеала, слишком ранним или поздним созреванием. Обычно мальчики озабочены своим низким ростом и малой физической силой; девочек беспокоит, что они слишком полные или слишком высокие.
- Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов. Взрослых не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи.
- Подросток стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, – как трагедию.

Психологические особенности подросткового возраста получили название **«подросткового комплекса»:**

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности;
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;
- борьба с авторитетами, общепринятыми правилами, распространенными идеалами;
- «обожествление» случайных кумиров;
- целеустремленность, настойчивость и импульсивность, амбивалентность;
- активное отстаивание своего мнения и своего пространства

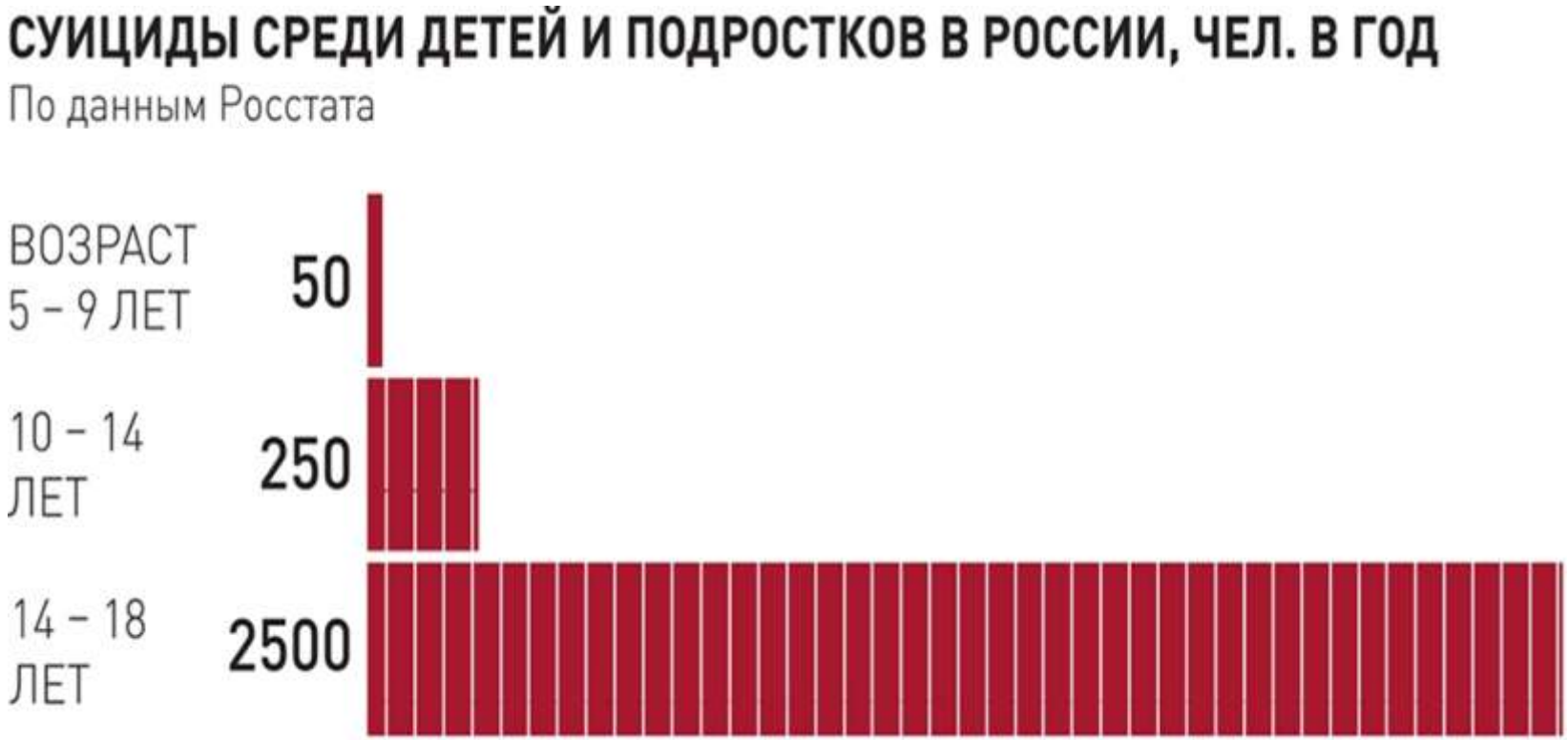
Для подростков характерна полярность психики:

- Настойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать.
- Повышенная самоуверенность и безаппеляционность в суждениях сменяется ранимостью и неуверенностью в себе.
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться.
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью.
- Внимательность уживается с черствостью.
- Застенчивость рядом с развязностью.
- Желание быть признанным и оцененным другими и в тоже время показная независимость.
- Нежность, ласковость и неожиданно – жесткость и даже жестокость.

- Все вышеперечисленные особенности делают подростка очень уязвимым и проявляются в так называемом «плохом поведении».
- Подросток желает, чтобы учителя и родители относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей.
- Стремление подростка к самостоятельности выражается в том, что **контроль и помощь отвергаются.** Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения.
- Если в борьбе с «плохим поведением», взрослые разворачивают боевые действия против ребенка, то они, как правило, натыкаются на активного «участника сопротивления».
- Противостояние приводит к **конфликтам** дома, в школе, ссорам, лжи, недоверии, манипуляциям и т.д.

- Возникают **коммуникативные проблемы,** которые вообще свойственны подросткам и являются проблемой в его эмоциональной жизни.
- В этот период общение является для подростка ведущей деятельностью, и 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 **(апатии, депрессии).**
- **Депрессивным детям и подросткам младшего подросткового возраста (10-12 лет)** свойственны соматические симптомы, такие как общее недомогание, различных расстройств пищеварения, астенизация.
- **Меняется поведение.** Ребенок теряет интерес к учебе, прежним увлечениям, становится замкнутым, жалуется на скуку.

- **В среднем подростковом возрасте (13-14 лет), депрессия приобретает маску школьной фобии.** Патологическое состояние ребенка характеризуется 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.
- **Подростковая депрессия** хранит в себе смертельную опасность – риск совершения суицида. Иногда попытки носят демонстративный характер, как крик о помощи. А иногда имеют законченное действие.
- **Более 10 лет подряд Россия занимает первое место в мире по свершившемуся суициду среди подростков.** Основной причиной этого является психологическая неграмотность.



В России самый высокий в мире уровень самоубийств среди подростков.

Среднемировая величина ниже в 2,7 раза.

- **Основная причина суицидального поведения** – социально-психологическая дезадаптация личности
- **Суицидальный риск** – это степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

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. Безнадежность
- 2.3. Одиночество
- 2.4. Агрессия
- 2.5. Экзистенциальная фрустрация

Макросоциальные факторы суицидального риска:

- доступность средств сведения счетов с жизнью (оружие, лекарства и т.д.);
- широкое обсуждение в СМИ случаев суицида, что может приводить к «нормализации» такого способа решения проблем;
- доступность информации о способах самоубийства в СМИ, документальных и художественных фильмах;
- социально-экономические кризисы, безработица и другие социальные стрессы, увеличивающие число семей с тяжелым материальным положением;
- уровень потребления ПАВ в обществе и их доступность;
- система ценностей, доминирующих в обществе, например, культ успеха и пропаганда нереалистичных стандартов счастья;
- интернет.

Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

- 1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- 2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
- 3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- 4. чувство мести, злобы, протеста;
- 5. подражание героям книг, фильмов, своим кумирам;
- 6. страх наказания;
- 7. избегание трудных ситуаций.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представления о смерти неотчётливо и инфантильно: смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Симптомы, которые заслуживают особого внимания:

- подавленное настроение;
- снижение интереса ко всему, апатия, тоска;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- заниженная самооценка, чувство неполноценности;
- нарушение аппетита (потеря или набор веса);
- нарушение сна (патологическая сонливость, бессонница);
- усталость и потеря энергии;
- снижение внимания, памяти, мышления;
- снижение успеваемости;
- трудности в управлении гневом, раздражительность, непослушание, конфликтность;
- уход в себя;
- рассуждения и мысли о смерти.

Важно! Обращаться за помощью к специалистам!

- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий.
- В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина 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. Уютный дом, МКУ социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, **ул. Металлургов 10, тел. 74-31-18.**

3. Центр психологического консультирования «АКМЕ» МАОУ ДПО ИПК, **ул. Транспортная 17, тел. 73-75-00.**

- Телефоны доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

8-(3843)-71-30-54

- Экстренная психологическая помощь

8-(3843)-71-30-63

- Телефон доверия для взрослых

8-(3843)-71-30-64

Значимые меры профилактики рисков

Взрослые: педагоги и родители.

Если Вы не можете сделать счастливой жизнь вашего ребенка, то сделайте счастливым… его утро, вечер, выходной день, день в школе, встречу из школы…