

РОДИТЕЛЯМ

(информация о физиологическом взрослении и его влиянии на поведенческие реакции ребёнка)

Ваши дети достигли возраста 10 лет и приближаются к подростковому этапу, который психологи, педагоги, юристы и социологи единодушно называют самым трудным периодом, периодом «тяжёлого кризиса» в развитии личности ребёнка.

Процесс акселерации нарушил привычные ранее возрастные границы, поэтому основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Официальные сроки зрелости, которые тоже были сдвинуты (14 лет – получение паспорта (ранее 16), 18 лет – совершеннолетие) не всегда совпадают с биологическим и особенно с социальным созреванием.

I ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Первым на переходный период реагирует организм.

Во-первых, **изменяется рост и вес**. Это влечёт за собой изменение пропорций тела. При этом рост скелета (4-7 см в год) опережает развитие мускулатуры. Отсюда появление «угловатости» фигуры, что вызывает внутреннее чувство неловкости у подростка. Изменение веса тоже причиняет немало хлопот, особенно у девочек. Именно у девочек между 5-6 классом зачастую вес резко возрастает.

Во-вторых, появляются **вторичные половые признаки**, что тоже беспокоит. Кстати, чем раньше начинается половое созревание, тем более бурно и быстро оно протекает. При начале созревания в 12 лет оно завершается в 15, а при начале созревания в 15 лет длительность его достигает 6 лет до 21 года.

В-третьих, происходит временная дестабилизация защитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут проявиться нарушения функций сердца, лёгких, кровоснабжения. В этот период многие подростки начинают жаловаться на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные. Так же могут появиться и **функциональные расстройства**. Происходят перепады сосудистого тонуса, которые обуславливают резкую смену настроений. Вот подросток бодро

бегал, прыгал, был весел. И вдруг становится пассивным и плаксивым. Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к снижению учебной успеваемости в 5-8 классах. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный режим, то можно получить обратный эффект плюс ухудшение поведения.

У младших подростков закономерно появляется повышенная утомляемость, но сами они её не замечают. Психологи обратили внимание, что большинство случаев неповиновения у подростков отмечается во второй половине дня. Это относится к нарушениям дисциплины, пререканиям с учителями, проявлением своеволия и упрямства.

В-четвёртых, гормональная перестройка становится причиной **нестабильности эмоционального фона**, это выражается в раздражительности, вспыльчивости, обидчивости на слова, агрессивности.

Именно в это время подросток остро нуждается в эмоциональной поддержке и дружбе. Но это ещё не всё. «Гормональная буря» несёт с собой заряд гиперсексуальности. На эмоциональное состояние влияет на темп полового созревания. Мальчики с быстрым темпом полового созревания занимают лидерское положение, девочки с быстрым темпом полового созревания пользуются большим успехом.

В период физиологических изменений у подростка возникает **новый образ своего физического «Я»**. И вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность приводит к чувству неполноценности. Подростку может казаться, что «эти прыщи никогда не пройдут», что он «навсегда останется таким толстым и неуклюжим» ... Даже случайная шутка, беззлобно брошенная соседкой, может вызвать горькое разочарование собой. А уж если одноклассник подразнит Поэтому в этот период особенно актуальным для подростка является принятие его внешности значимыми для него людьми (родителями, друзьями).

II АКСЕЛЕРАЦИЯ И РЕТАРДАЦИЯ

Акселерация – ускоренное физическое и половое созревание, особенно заметной стала с конца 50-х годов и проявляется уже внутриутробно. Об этом свидетельствует увеличение роста и веса новорождённых. За последние 50 лет показатели роста у 13-14 летних мальчиков увеличились в среднем на 15-17 см, а показатели массы на 12-13 кг. Подобные метаморфозы произошли и с девочками.

Однако большой радости акселерация врачам не доставляет. Она привела к увеличению количества дисгармонично развитых детей и функциональных нарушений. Выносливость к физ.нагрузкам у акселерованных детей меньше, чем у сверстников со средними показателями развития. Акселерация по-разному влияет на мальчиков и девочек. Раносозревающие мальчики обладают более развитой мышечной системой. Они сильнее и лучше преуспевают в спорте, что ценится в мальчишечьей среде, и даёт психологическое преимущество.

Раносозревающие девочки не имеют такого преимущества. Рост и сила в их среде мало ценится, а рядом с низкорослыми юношами они и вовсе страдают. Тяготеют девочки и опережающим созреванием, заметными признаками пола.

Акселерация затронула далеко не всех детей. По данным разных исследователей от 10-24% детей отличаются ретардацией, замедленным развитием, что приводит к инфантилизму – отставанию в физическом и психическом развитии.

Легче распознать гармоничный, или психофизический, инфантилизм, когда отстают равномерно и физическая и психическая сферы. Такие дети отличаются хрупким, тонким телосложением, мелкими чертами лица, чрезмерная эмоциональность. Сохраняются интересы, увлечения, навыки поведения, свойственные младшим детям, поэтому они предпочитают компании младших товарищей. Однако учёба у них идёт вполне успешно.

Психический инфантилизм может сохраняться на фоне обычного или ускоренного физического развития. Это сказывается на особенностях поведения и интересов. Задерживается развитие нравственно-этических свойств личности: чувства долга, ответственности, умения согласовать свои желания с обстановкой, с интересами других.

III ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Личностное развитие характеризуется двумя основными потребностями:

- с одной стороны потребностью в самоутверждении,
- с другой – потребностью в общении со стороны сверстников, ибо ведущая деятельность в данном возрасте – интимно-личностная.

Эти потребности и образуют основные черты психического развития подростка.

Одной из главных черт психического развития можно считать **личностную нестабильность** подростка. Это проявляется в сосуществовании прямо противоположных потребностей и черт, что выражается в резкой смене точки зрения на отдельные предметы, в смене хобби и увлечений. Сегодня дочь будет рассуждать о добродетели, а завтра скажет, что «в жизни надо испытать всё». Сын позанимавшись фехтованием, вдруг заявляет, что он пацифист и убивать кого бы то ни было – страшный грех. И по сему, увлечётся филателией. Но более всего особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками, ибо ведущая деятельность этого возрастного периода – интимно-личностная.

Дружба

Любой подросток мечтает о закадычном друге. Причём о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически друг является аналогом психотерапевта. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей. Правда, иногда друзья подбираются по контрасту. Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. В купе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

Любовь

Любовь в этом возрасте менее устойчива, чем юношеская. В начале лагерной смены мальчик влюблён в одну девочку, в середине ревнует другую, а в конце смены обменивается телефоном с третьей. И ведь каждое из отношений со стороны мальчика серьёзные намерения.

Немалую роль в формировании личности подростка играет **референтная группа** – значимая для подростка группа. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по кружку, и соседи по этажу. Вот когда родителям надо быть особенно внимательным. Именно к мнению членов данной группы будет прислушиваться подросток, именно в ней будет пытаться утвердиться.

Чувство взрослости - основное новообразование подросткового возраста

С внешней стороны ничего не меняется: учится в той же школе, живёт в той же семье. В семье он всё ещё «маленький». Многие не делает сам, многие не разрешают родители, которых всё так же приходится слушаться. Родители кормят, одевают, за хорошее поведение могут «наградить».

До реальной взрослости далеко, но уже хочется!

Изменить пока они ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение, распитие спиртных напитков, нецензурная брань, тусовки возле подъезда, поездки на природу. Копируются любые отношения семьи. Если в семье кого-то не уважают из членов, то так же будет поступать и ребёнок. И никакие слова типа «Старших надо уважать!» не помогут. Ребёнок всегда отражает, как зеркало, семейные проблемы взаимоотношений. Если в семье ругаются при нём, потом он будет так же ругаться с вами, используя ваши же слова. Да ещё удивляться: «Почему Вам можно, а мне нельзя?»

Но в копировании отношений есть и положительный момент. Ведь это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни. А где еще можно потренироваться, как не в своей семье? У кого-то из подростков вхождение в жизнь ознаменовывается разными выходками, доводящими домочадцев до невменяемости, у кого-то выражается в заботе о ближних.

Ещё одним источником конфликта становится внешний вид подростка. Меняется походка, манеры, внешний облик. Таким образом, выражается потребность в безопасности. Не выделяться среди других, иначе засмеют. А дети очень жестоки к не таким, как другие.

Внутренне происходит следующее. Появляется своя позиция и отношение к себе, как к взрослому. Это проявляется в:

- Желание, чтобы все относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом, его не смущает, что прав он требует больше, чем берёт на себя обязанностей. И отвечать за что-то вовсе не желает.
- Стремление к самостоятельности. Контроль и помощь отвергаются. Всё чаще можно услышать: «Я сам всё знаю!». Это один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Придётся с этим только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни.
- Появление собственных вкусов и взглядов, оценок, линии поведения. Самое яркое – это появление пристрастия к музыке. Каждое поколение по своему выражает принадлежность к своему времени. Родителям надо постараться понять своих детей, выслушать их точку зрения и аргументы. Это повод потренироваться в отстаивании своих взглядов, в умении грамотно спорить. Не так уж плохо, если ребёнок сумеет отстоять свою позицию.
- Соблюдение морального кодекса товарищества, который везде одинаков, и не зависит от культуры и страны. Кодекс выражается в

чётком стиле поведения по отношению к сверстникам. А именно важным считаются:

- взаимоподдержка
- помощь во всём
- эмоциональный комфорт в общении
- сохранение тайны
- отсутствие критики
- отсутствие нравоучений
- отсутствие ревности
- уважение внутреннего мира другого.

С тем, кто не соблюдает эти правила товарищества, могут обойтись жестоко. Они могут оказаться «отверженными» всеми и подвергаться гонениям.

IV ФОРМИРОВАНИЕ «Я – КОНЦЕПЦИИ»

В 11-12 лет ребёнок хочет понять себя, что он из себя представляет, т.е. построить идеальное «Я». Самопознание происходит через друзей: подросток сравнивает себя с другими, анализирует. Работает подростковая рефлексия: дружба носит исповедальный характер, пишут дневники, стихи. В них ребёнок отражает свои страхи, желания ...

Первоначально образы «Я» разные:

- «Я – физическое» - представление о том, как выглядит своё тело, фигура.
- «Я – интеллектуальное» - оцениваются мыслительные способности.
- «Я – характер» - какой я человек, друг.

Эти образы не связаны между собой, но складывают представление об идеальном «Я». Эти представления нестабильны, динамичны, только формируются, поэтому подростки очень чувствительны к словам. Что заложено в представлении подростка, то он и пытается в себе развить.

Если притязания высокие, а осознание своих возможностей не реальны, может возникнуть невротизация (обидчивость, упрямство – проявление несоответствия «Я – идеального» и «Я – реального»). При осознании «Я – реального» существует возможность исправить свои недостатки, улучшить себя, т.е. предпринять реальные шаги самовоспитания.

Главная задача родителей – помочь ребёнку правильно себя оценить, при этом не расстраиваться. А спокойно решать проблемы шаг за шагом.

В этом возрасте меняется уровень саморегуляции: подросток способен отсрочить желания, оценить соотношение возможности и реальной ситуации. Но многие подростки верят в чудо.

В конце подросткового возраста все образы «Я» складываются воедино. Вот тогда и происходит ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ. Остаётся надеяться, что знания о сложностях подросткового возраста помогут Вам избежать многих ошибок и сохранить с детьми хорошие отношения.

Каким будет ваш ребёнок – зависит от Вас и Ваших взаимоотношений.