

# Психологические особенности подросткового возраста

## «Почему подростку так нелегко с самим собой?»



Подготовили педагоги-психологи  
МБОУ СОШ № 8 им. Ю.А.Гагарина г.Туапсе  
Каменева Е.В., Габ М.Н.

Подростковый период, или пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка. Пубертат проходит в течение нескольких лет. В среднем возраст от 11 до 17 лет.

Всемирная Организация Здравоохранения немного увеличила рамки с 10 до 19 лет.

А некоторые современные психологи уверены, что первые признаки могут появиться уже в 8-10 лет, а завершается взросление ближе к 23 годам.

Сильнейшее стремление к самостоятельности и обособленности оставляет отпечаток на все стороны личности.



# Три этапа взросления

## Ранний подростковый период Возраст 10-14 лет.

В это время происходят активные физиологические изменения организма. Половое созревание, интенсивная выработка гормонов приводит к серьёзным внутренним и внешним изменениям.

У девочек наблюдаются:

- скачки настроения,
- эмоциональная нестабильность.
- внешне они становятся более женственными,
- округляются формы,
- появляются волосы в интимных местах, подмышками,
- происходит наступление первой менструации.

У мальчиков созревание наступает немного позже, чаще всего на год, полтора. Оно характеризуется:

- увеличением половых органов,
- появлением растительности на теле и поллюциями
- часто возникают перепады настроения так же, как и у девочек.



# Средний подростковый период

## Возраст 15-17 лет.

В этом возрасте основные физиологические изменения уже заканчиваются. Подросток физически похож на вполне взрослого человека, гормональные перестройки завершились и стабилизировались. С физиологической точки зрения в это время юноши и девушки уже готовы к продолжению рода.



Однако психологическое состояние ещё далеко не стабильно. Подростки отличаются крайней лабильностью и импульсивностью поведения. В этот период молодые люди часто категоричны в своих убеждениях и действиях, а также плохо ориентируются в последствиях собственных поступков, решений.

# Поздний подростковый возраст

**Возраст 17(18) – 23(25) лет.**

К этому возрасту молодые люди, как правило, уже умеют рационально мыслить, оценивать свои действия, имеют профессию, увлечения. Они имеют свои цели и знают, чего хотят добиться в жизни.

Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к большой нагрузке.

Вследствие чего, поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью или даже плаксивостью.



# Особенности переходного возраста

1. Подростки болезненно ранимы, страдают перепадами настроения.



Родителям и взрослым необходимо очень тактично и, порою, даже мудро и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей, а иногда лучше и вовсе промолчать. Потому как даже малейший упрёк или недоверие может привести к серьёзным проблемам с самооценкой, неуверенности, робости и застенчивости.



А безграничная похвала, в свою очередь, может сформировать зазнайство, переоценку себя, что тоже чревато негативными последствиями.



2. Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес или в адрес своей семьи, друзей.

Если таковым будет являться родитель, то реакция ребёнка может максимально разнообразной, но всегда негативной. Это и уход из дома, попытки курить или пристрастие к алкоголю и другим запрещённым веществам, замкнутость или, наоборот, агрессия и крики, дружба с сомнительными и неблагополучными личностями.

3. Одним из главных страхов в подростковом возрасте является — боязнь прослыть маленьким и слабым.

Страх опозориться велик. Очень часто ребята для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе неприятности и вред.



4. Подростки ещё не умеют объективно оценивать окружающих и часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе.

Молодые люди не склонны адекватно оценивать собственные действия, поступки. Они часто не замечают своих реальных недостатков и отрицательных качеств.

5. Гормональные всплески чреватые не только перепадами настроения, но и снижением внимательности, концентрации. Школьники в период взросления значительно хуже усваивают новую информацию, от этого успеваемость снижается.

6. Пубертат характеризуется поиском себя, своего предназначения. Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа. Ребята красят волосы в яркие, кислотные цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку.

7. Для этого возраста характерно разнообразие интересов, ребёнок хочет много знать, пробует себя в различных направлениях. Если родители направят данную энергию и стремление в верное русло, то в дальнейшем это значительно повлияет на развитие способностей и умений.



**Подросток с трудом контролирует себя, так как его мозг активно развивается. Лимбическая система (отвечает за эмоции и желания) невероятно активно растёт, а вот префронтальная кора (отвечает за контроль и торможение) за ней не успевает.**



## **Психологические изменения подростка**

1. Самая отличительная черта подросткового возраста — нестабильное эмоциональное состояние.
2. Юношеский максимализм во всей красе прямо расцветает в это время. «Всё или ничего», «Сейчас или никогда».
3. Инфантильность, нежность, плаксивость. Ребята очень остро реагируют на любые замечания, упрёки и фразы в свой адрес.
4. Взрослеющий ребёнок имеет большую потребность в собственном признании в обществе друзей, школьников. Мнения и отношения коллектива становятся приоритетными.

# Типы поведения в подростковом возрасте

## Кризис зависимости

Он проявляется в инфантильности, несамостоятельности подростка, полному послушанию и отсутствию собственного мнения.



## Кризис независимости

Основные его черты — агрессия, упрямство, непослушание, непризнание авторитета взрослых и окружающих, отрицательное отношение ко всему, желание делать по-своему.



В подростковом возрасте самооценка выходит на первый план. В этот период молодые люди начинают оценивать себя как личность. Они постоянно находятся в поисках одобрения себя, своих поступков и мыслей. Самооценка подростка формируется вследствие равнения на сверстников, на их убеждения, ценности.

В наше время общение всё чаще уходит в онлайн. Именно там подростки самоутверждаются, там общаются, знакомятся, там же может возникнуть травля, буллинг и шейминг.

А сам формат общения закономерно вызывает зависимость от интернета и гаджетов.



# Чем характеризуется окончание подросткового возраста

**Для девушек характерными признаками будет:**

- Психическое состояние стабилизируется. Исчезают скачки настроения.
- Урегулирование цикла. Месячные приходят регулярно и вовремя.
- Полное формирование молочных желёз.
- Фигура становится женственной, округлой.
- Появляются волосы на теле.
- Появляется либидо, влечение к противоположному полу.



Чаще всего у девушек переходный возраст заканчивается вместе с окончанием школы. Однако, каждый организм индивидуален и могут быть отличия в 1-2 года.

## Для юношей характерно:

- Полностью созревает половая система.
- Останавливается, стабилизируется рост и вес тела.
- Стабилизируется психическое состояние.
- Появляются волосы на лице и на теле.
- Регулируется либидо.



Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

**Переходный период — это своего рода эволюция.**

Это непредсказуемое и сложное время. Однако отменить пубертат не получится. А это значит, что его нужно грамотно прожить и пережить.

