

Психология развития и возрастная психология

Основные закономерности психического
развития

Тема:

Психология подростка (от 11 до 15 лет)



Содержание

1. Пубертатный кризис. Психофизиологическое развитие
2. Личность подростка. Самосознание и образ «Я»
3. Подростковые реакции, отношения со взрослыми и сверстниками
4. Интеллектуальная сфера

1. Пубертатный кризис. Психофизиологическое развитие

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. И, хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода значительно варьируются. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие - позже: пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют *затянувшимся кризисом*.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа: они начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Увеличиваются рост и вес ребенка:

- У мальчиков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15, иногда продолжаясь до 17.
- У девочек «скачок роста» обычно начинается и кончается на два года раньше.

Помимо *половых* различий, здесь велики и различия *индивидуальные*: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается.

Изменяются и пропорции тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь туловище.

Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Всё это приводит к непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания и тоже у разных детей в разное время. У мальчиков меняется голос. Причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срываясь на высокие ноты, и часто мальчики болезненно переживают этот момент. У других голос меняется медленно, и постепенные сдвиги они почти не ощущают.

В связи с быстрым развитием **возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга**. Для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы сменяются ощущением разбитости, печалью и полной пассивностью.

В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». **Эмоциональную нестабильность** усиливает **сексуальное возбуждение**, сопровождающее процесс полового созревания.

- Большинство мальчиков всё лучше осознают истоки этого возбуждения.
- У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство ощущения более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении).

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко **повышается интерес к своей внешности**. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости подросток остро переживает все изъяны внешности, действительные и мнимые.

Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба всё расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков **смягчаются** при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявлять понимание и тактичность. Для этого можно использовать метод диалога (присутствия): «Я сочувствую твоим переживаниям насчет внешности. Хотелось бы тебе помочь. Поделись, о чём больше всего волнуешься?» и выслушать.

И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония («оторвься уже от зеркала!», «за пять минут твои прыщи не изменились» и т. п.) **усугубляют** пессимизм и дополнительно невротизируют.

Поглощенность собой, постоянная потребность оценивать себя делает подростка очень ранимым. Поведение, слова, чувства окружающих он воспринимает через пелену собственных эмоций. Ему кажется, что все вокруг только и делают, что наблюдают за ним, обсуждают его внешность и поступки. Малейшая неловкая ситуация, некстати сказанное слово, допущенная ошибка заставляют «проваливаться сквозь землю», становятся предметом долгих мучительных размышлений.

На образ физического «Я» и самосознание в целом влияет **темп полового созревания**:

- Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении.
- Акселерация (раннее половое созревание) создает более благоприятные возможности для личностного развития.

Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее (хотя различия между девочками не слишком заметны и со временем ситуация может измениться).

Для мальчиков же сроки их созревания особенно важны:

- Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстниками. К нему относятся как к более взрослому.
- А к мальчику с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и тем самым провоцируют его протест или раздражение.

2. Личность подростка. Самосознание и образ «Я»

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый ка- жется бурным и сложным. Развитие на этом этапе идет быстрыми темпами. Особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка **личностная нестабильность**. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо стоит выде- лить формирующиеся у него **чувство взрослости** и **«Я-концепцию»**.

Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем - как равноправного участника. Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости - и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего - во внешнем облике, манерах.

Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивают ни молодежная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки такой же, как у всех в его компании, как трагедию. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют **социальной мимикрией**.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и **чувство взрослости** отношение подростка к себе как к взрослому, представле- ние, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается **центральным новообразованием младшего под- росткового возраста**.

Чувство взрослости особая форма самосознания. Оно не жестко связано с процессом полового созревания; можно сказать, что половое созревание не становится основным источником формирования чувства взрослости.

Как проявляется чувство взрослости подростка?

- Прежде всего, в желании, чтобы все и взрослые, и сверстники относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.
- Подросток стремится к самостоятельности, хочет оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений со сверстниками, учебы. Подросток отвергает не только контроль за успеваемостью, временем выполнения домашних заданий, но зачастую даже помощь в учебе.
- Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, линия поведения. Подросток с жаром отстаивает их (будь то пристрастие к какому-то направлению в современной музыке или отношение к новому учителю), даже несмотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте всё нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые дети усваивают в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками. Т. к. подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает его неукоснительного соблюдения.

Наряду с чувством взрослости Д. Б. Эльконин рассматривает *подростковую тенденцию к взрослости* стремление быть, казаться и считаться взрослым. Желание выглядеть в чужих глазах взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. В то же время встречаются подростки и с неярко выраженной тенденцией их претензии на взрослость проявляются эпизодически, в отдельных неблагоприятных ситуациях, при ограничении их свободы, самостоятельности.

Развитие взрослости в разных ее проявлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться подросток, какой характер приобретает его самостоятельность в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, различных занятиях, домашних делах. Важно и то, удовлетворяет его формальная самостоятельность, внешняя, кажущаяся сторона взрослости, или нужна самостоятельность реальная, отвечающая глубокому чувству.

Существенно влияет на этот процесс система отношений, в которую включен ребенок, признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста. А к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии. После личностной нестабильности и поисков себя у подростка формируется **«Я-концепция»** система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания.

Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Он с пристрастием анализирует ложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки.

Подросток хочет понять, какой он есть на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Познать себя ему помогают друзья, в которых он смотрится, как в зеркало, в поисках сходства, и отчасти близкие взрослые.

Подростковая рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают:

- исповедальность в общении со сверстниками;
- заведение дневников;
- приобщение к поэзии;
- уход в фантазии.

«Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны - они отражают всё богатство его жизни. Физическое «Я» (представления о собственной внешней привлекательности), представления о своем уме, способностях в разных областях,

о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» так называемое *реальное «Я»*.

Познание себя, своих качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два оценочный и поведенческий. Для подростка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников.

Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты. Допустим, мальчик, считающий себя смелым, струсил. Рассогласование его представлений о себе и реального поведения может вызвать такие болезненные переживания, что, избавляясь от них, он начинает убеждать всех, и прежде всего себя, что этот поступок был разумным, того требовали обстоятельства и поступить иначе было бы глупо (механизм рационализации); или признает, что он струсил, но ведь и все его приятели трусы, каждый поступил бы так же на его месте (механизм проекции) и т. п.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя *«Я»-идеальное*. При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда разрыв между идеальным образом и действительным положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности.

Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию.



Пример

Яркий пример - Драко Малфой из «Гарри Поттера». Поначалу он верит в свою исключительность, сравнивая ее с исключительностью Гарри. Позже, осознав, что он обычный, начинает искать свой индивидуальный путь. Сперва примыкает к темным силам, чтобы получить «исключительность» через этот шаг. Затем всё же через внутренний поиск приходит к себе реальному и начинает делать собственные выборы.

3. Подростковые реакции, отношения со взрослыми и сверстниками

Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками.

Подростковая самостоятельность выражается:

- в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождении от их опеки, контроля;
- в разнообразных увлечениях.

Эти потребности так ярко проявляются в поведении, что говорят о «подростковых реакциях». *Увлечения* сильные, часто сменяющие друг друга, иногда «запойные» характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Ребенок сам выбирает себе занятие по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность, и некоторые другие.

- *На интеллектуально-эстетические увлечения* внешне похожи так называемые *эгоцентрические*, главный мотив которых получить признание. Изучение редких иностранных языков, увлечение стариной, занятия модным видом спорта, участие в художественной самодеятельности и т. п. любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов, а не познания нового.
- *Телесно-мануальные увлечения* связаны с намерением укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость или какие-нибудь искусные мануальные навыки. Помимо спорта, это вождение мотоцикла, картинг, занятия в столярной мастерской и т. д.

Накопительские увлечения прежде всего коллекционирование во всех его видах.

Самый примитивный вид увлечений *информативно-коммуникативные увлечения*. В них проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, а также потребность в легком общении со сверстниками и во множестве контактов, позволяющих этой информацией обмениваться.

В подростковом возрасте не только бурно увлекаются разнообразными делами, но и столь же эмоционально общаются со сверстниками. Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учебу, и на неучебные занятия, и на отношения с родителями.

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских отношениях. Подростковая дружба - сложное, часто противоречивое явление.

Если подросток попадает в группу с высоким уровнем социального развития, это благотворно отражается на его личности. При неудовлетворенности внутригрупповыми отношениями он ищет другую группу, более соответствующую его запросам. Подросток может входить одновременно в несколько групп: допустим, в одну из групп класса, в компанию своего или соседнего двора и группу, сложившуюся на занятиях в спорткомплексе. Иногда значительное влияние на личность оказывают подростковые группы в летних лагерях.

В то же время для подростков характерно **стремление к эмансипации** от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит главным образом от стиля воспитания в семье и способности родителей перестроиться принять чувство взрослости своего ребенка.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за **родительского контроля** за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т. д.

Контроль может быть принципиально различным. Крайние, **самые неблагоприятные** для развития ребенка случаи:

- жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании;
- почти полное отсутствие контроля, когда подросток оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным.

Помимо контроля, в семейных отношениях важны ожидания родителей, забота о ребенке, последовательность требований к нему и, конечно, эмоциональная основа этих отношений – любовь, принятие ребенка или его непринятие.

- Демократичные родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанностей.
- Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Такие отношения иногда называют «воспитанием по типу Золушки». Здесь неизбежна полная потеря контакта.
- Еще более тяжелый случай равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя сильно нуждаются в любви. По имеющимся данным, большинство малолетних преступников и юных бродяг, периодически сбегаящих из дома, пережили жестокое обращение в семье.

Родительская любовь необходимое, но недостаточное условие благополучного развития подростка.

Гиперопека - излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. К гиперопеке обычно склонны мамы, одни воспитывающие детей и видящие в этом единственный смысл жизни. Отношения, которые складываются по принципу «жить за ребенка», излишняя близость становятся тормозом на пути личностного роста обоих, и подростка, и его мамы.

С родителями, имеющими неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обычно утрачивается духовная близость. Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чуждые ему требования. Если же при этом ему навязывают повышенную моральную ответственность, может развиваться невроз.

По словам Л. В. Петрановской, главный совет родителям подростка – «заниматься собой и своей жизнью. Дети больше не требуют ухода и постоянной опеки – это же прекрасно. Больше свободного времени, больше возможностей что-то в жизни менять, реализовать отложенные планы, чему-то новому научиться».

4. Интеллектуальная сфера

В подростковом возрасте продолжает развиваться **теоретическое рефлексивное мышление**. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся **формально-логическими операциями**.

Подросток, абстрагируясь от конкретного, наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, т. е. рассуждает гипотетико-дедуктивно. Подросток умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи (например, в программировании).

Кроме того, он способен на системный поиск решений. Сталкиваясь с новой задачей, он старается отыскать разные возможные подходы к ее решению, проверяя логическую эффективность каждого из них. Он находит способы применения абстрактных правил для решения целого класса задач. Эти умения развиваются при овладении знаковыми системами, принятыми в математике, физике и химии.

Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как **восприятие** и **память**. Этот процесс зависит от усложняющегося в средних классах обучения.

Связано с общим интеллектуальным развитием и развитие **воображения**. Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к **творчеству**: подростки начинают писать стихи, серьезно заниматься разными видами конструирования и т. п. Воображение подростка, конечно, менее продуктивно, чем у взрослого человека, но богаче фантазии ребенка.

В подростковом возрасте существует и вторая линия развития воображения. Далеко не все подростки стремятся к достижению объективного творческого результата (создают пьесы или простые компьютерные игры, рисуют мультфильмы), но все они используют возможности своего творческого воображения, получая удовлетворение от самого процесса **фантазирования**.

Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации.



Пример

Неудовлетворенные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий: замкнутый подросток, которому трудно общаться со сверстниками, становится героем и ему рукоплещет толпа; невзрачная девочка превращается в первую красавицу на балу, и в нее сразу же влюбляется то ли принц, то ли мальчик из соседнего класса.

Но игра воображения не только доставляет удовольствие и приносит успокоение. В своих фантазиях подросток лучше осознает собственные влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь. Смутные побуждения предстают перед ним в яркой образной форме.



Важно!

Итак, главная задача в развитии личности подростка - формирование идентичности через познание себя, чувство ответственности, самоосознание.

Сформировать эту идентичность трудно, особенно в современном мире, где все постоянно меняется. Сейчас человек может выбрать по своему усмотрению образ жизни, профессию, веру, может переехать в другой город или даже в другую страну – его больше не держат установки «где родился, там и пригодился» и «ты должен стать врачом, как твой отец».

Найти один идеальный вариант из всего многообразия сложно, особенно в юном возрасте. Многие современные люди ищут себя всю жизнь, и подростковый кризис для них – только первый шаг на этом пути. Но очень важно, чтобы подросток сделал этот шаг, иначе он так и останется наполовину ребенком, который хочет только развлекаться и не желает брать на себя ответственность.