

Гормональная буря или психологические особенности подросткового возраста

Почему подростку так нелегко с самим собой?

- начало функционирования половых желёз, появление вторичных половых признаков;
- у девочек половое созревание начинается на два года раньше и длится 3—4 года, у мальчиков 4—5 лет;
- период роста сексуальности и гиперсексуальности у мальчиков;
- гормональная перестройка: у девочек рост количества эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков;
- новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения (эмоциональные качели);
- высокие темпы роста, сравнимые только с фетальным (внутриутробным) периодом и возрастом от 0 до 2-х лет;
- рост скелета идёт быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры;
- у девочек увеличивается масса жировой ткани на 10—20%, что субъективно переживается очень тяжело;
- у мальчиков увеличивается количество мышечной ткани: число мышечных клеток у мальчиков превышает соответствующее число у девочек в 4 раза;
- увеличение объёма лёгких и глубины дыхания с целью обеспечения растущего организма кислородом;
- увеличение объёма сердца в 2 раза за пубертатный период;
- значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли, вегетососудистая дистония.
- гиперфункция гипоталамо-гипофизарной и эндокринной системы.
- нестабильность эмоций.
- поллюции у мальчиков и месячные у девочек подчас вызывают реакцию физиологического отторжения собственного тела;
- темпы развития сальных желёз (прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы);

Является ли подросток жертвой бушующих гормонов?

— **Да.** Грейс Крайг приводит следующие общие эмоциональные проявления гормонального криза:

- частая смена настроения;
- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

— **Нет.** На состояние подростка оказывает влияние масса других факторов.

- отношения в семье;
- статус в подростковой среде;
- уровень академических успехов;
- способность построить долгосрочную перспективу и т. д.

Каковы психологические особенности подросткового возраста?

1. Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же значимыми взрослыми, с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «нос не дорос». Они, чаще всего родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме.
2. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей и сохранением детско-школьного статуса.
3. Кризис 13 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.
4. В психологической литературе этот этап называют этапом «второй перерезки пуповины». Ребёнок отделяется от родителей и уходит в свой мир — мир сверстников.

5. Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.
6. Подросток зачастую отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.
7. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде.
8. Подросток испытывает внутренний конфликт: желанное прощание с детством и его безмятежностью и тяжесть расставания с отсутствием ответственности. Возникающие взрослые экзистенциальные и мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности;
9. Борясь с собственным одиночеством, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодёжные тусовки и формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых.
10. В молодёжной среде у подростка формируется «мы-концепция». С одной стороны, это именно то, что сплачивает группу: общие цели, интересы, задачи. С другой стороны, мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причём взаимоотношения между этими группами порой резко антагонистичны.
11. Формирование «Мы-концепции» у подростка является мостиком к возникновению в жизни подростка референтной группы или групп. (Группа, ценности которой подросток принимает и разделяет, мнение которой является для него значимым, называется референтной группой)
12. Учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.
13. В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.
14. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.
15. Рост критичности подчас ведёт к полному негативизму. Чаще же всего этот негативизм распространяется только на конфликтные, стрессовые и эмоционально напряжённые для подростка ситуации. Лишь у 20% подростков полностью отсутствуют кризисные проявления негативизма. (Подробнее об этой группе детей можно прочитать в разделе «жизнестойкие дети»).
16. Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (дневники).
17. В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.
18. Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый — игра — копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом. Хочу успокоить родителей: это почти всегда будут НЕ они, а другой значимый взрослый.
19. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодёжной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.
20. Ребёнок подражает взрослым стереотипам сексуальности по форме, а не по сути, поэтому так популярна среди девочек литература, типа «Искусство соблазнять» или «Как стать роковой женщиной». Образец для подражания связан для девочек с системой ценностей, сформировавшейся в семье. Это не обязательно «роковая красотка», это может быть и стиль «бизнес вумэн», максимально приближающийся к мужскому стереотипу. Она всегда выглядит О. К., сногшибательна, ей нет дела до «этих глупостей».
21. Мужским идеалом чаще всего становится супергерой проповедующий культ силы, выносливости, смелости, ценности настоящей дружбы, то есть герой современного боевика.
22. Неверно было бы полагать, что «Я-идеальное» формируется ТОЛЬКО по внешнему механизму. Это — лишь начальная точка отсчёта. Дальше следует овладение взрослыми умениями и навыками, заботой о ближних, а, самое главное, мерой своей посильной ОТВЕТСТВЕННОСТИ за происходящее в семье и вокруг, за себя и свои поступки.
23. Если значимый взрослый расценивает подростка, как своего главного помощника, это неизбежно повышает уровень самооценки.
24. Уровень знаний для многих подростков становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей, непременно успешной» карьеры. Учёба впервые превращается не в учёбу для оценки, а в учёбу, как самообразование и стимул к саморазвитию, т. е. приобретает личностный смысл и личностную ценность.
25. Если такой путь постижения новых знаний, умений и навыков поддерживается значимыми взрослыми, иногда с помощью конкурентной борьбы, то перспектива роста «Я-идеального» многократно усиливается.

ЦЕЛИ ПОДРОСТКА ИЛИ «ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ»

Подросток стремится

- достичь желаемого статуса в подростковой среде; свободно чувствовать себя в ней, не теряя при этом собственного «Я»;
- легко знакомиться и входить в контакт с любым понравившимся человеком;
- соотнести наиболее ценимые сверстниками качества и черты характера с собственными, как бы «примерить их на себя». Причём сравнение должно быть в его пользу. Желание быть самым-самым, неотъемлемое свойство подросткового возраста;
- вести себя так, чтобы все заметили, что он уже взрослый;
- хорошо владеть собой и собственными эмоциями, контролировать неожиданно возникающие эмоциональные всплески и взрывы чувств, стать таким взрослым, мудрым, уверенным и «крутым»;
- расширить границы собственного сознания, пережить новые неожиданные и непривычные ощущения, испытать то, «что немногим доступно». Он лелеет собственную уникальность и избранность. Отторгая чужой опыт, он хочет всё испытать на себе;
- научиться и без ущерба для собственной «Я»-концепции достойно выходить из любой психологически или жизненно сложной ситуации.
- легко и с блеском преодолевать любые конфликты и проблемы, как бы перепрыгивая через них.
- простроить свой жизненный путь, распланировав дальнейшее обучение и карьеру, причём работа должна быть непременно престижной и высокооплачиваемой.

Гэлвигарст и Коле приводят детализированную схему целей развития в подростковый период (цитируется по работе Самыкиной Н. Ю. «Разработка программы вторичной профилактики наркомании в старшем подростковом возрасте»):

1. Общее эмоциональное созревание — от деструктивных чувств и недостатка уравновешенности и конструктивности к конструктивным чувствам и уравновешенности, от субъективной к объективной интерпретации ситуации; от избегания конфликтов к их решению.
2. Кристаллизация интересов к другому полу — от интереса к одинаковому полу к интересу к противоположному полу; от мучительного ощущения сексуальности к признанию факта половой зрелости.
3. Социальное созревание — от чувства неуверенности в группе сверстников к достижению уверенности; от неловкости в обществе к находчивости; от рабского подражания к эмансипации; от неуживчивости в обществе к толерантности.
4. Освобождение от опеки родителей — от поиска поддержки у родителей к опоре на собственные силы.
5. Интеллектуальное созревание — от веры в авторитеты к требованию доводов; от фактов к объяснениям; от многочисленных поверхностных интересов к нескольким постоянным.
6. Выбор профессии — от интереса к престижным профессиям к адекватной оценке своих возможностей и выбору соответствующей профессии.
7. Проведение свободного времени — от интереса к индивидуальным играм, где можно показать силу, выносливость к интересу к коллективным играм; от активного участия в играх и соревнованиях к пассивному наблюдению; от интереса ко многим играм к интересу лишь к некоторым.
8. Формирование жизненной философии — от равнодушия к общественным делам к активному участию в них; от стремления к удовольствиям и избеганию боли к поведению, основанному на чувстве долга.