**Психологические особенности подростка**

Психологические особенности подростка 13- ти лет.
Как и любой другой, **подростковый возраст** “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл.

“Вызов взрослым — не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению” (Ч. Шелтон).

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент — отчуждение, т. е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях и ее совокупным результатом являются сложности при “врастании” в новые содержательные области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они и характеризуются. Подростковый возраст разделяется на младший подростковый и старший подростковый кризисом

13 лет. Хотя как по сути, так и по характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст в целом является кризисным.

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз .

Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль.

**Мышление**

При переходе от младшего школьного возраста к подростковому должно качественно измениться мышление школьника.

Суть изменения - в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности.

Необходимым условием формирования такого типа мышления является способность сделать объектом своей мысли саму мысль. И именно в подростковом возрасте появляются все условия для этого.

В 12-13 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии.

развития учащихся средней школы, начиная с младшего подросткового возраста.
В моральной сфере две особенности заслуживают пристального внимания:

- переоценка ценностей;

- устойчивые “автономные” моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА***

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации не включенности в группу сверстников (если все против меня — я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

***Отношения с родителями***
Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки впервые “открывают для себя родителей” и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования.

В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

- появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых;

- эмоциональные связи с семьей ослабевают;

- родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план;

- в целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.
Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, как и в целом к взрослым развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны (Н. Н. Толстых).

***Отношение к сверстникам***
Общая мотивация подростка смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

Почему этот возраст трудный?

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Период развития охватывает возраст с 10-11  до 14-15 лет.

Чаще всего трудности связывают с половым созреванием. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков могут **возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела**. Возраст, в котором появляются первые признаки полового созревания, равно как и последовательность появления этих признаков, колеблется в значительных пределах. Следствием переживаний по этому поводу может быть заниженная самооценка. Подростку нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и стабильности своего «Я», или чувство идентичности, что в свою очередь порождает множество личных проблем.

Даже  совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций. Этот возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что некоторые исследователи склонны рассматривать его как один сплошной затянувшийся конфликт, как «нормальную патологию».

Все это требует от взрослых пристального внимания к каждому подростку, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости и осторожности при работе с ним.

 **Основные проблемы возраста.**

1. ***Общение со сверстниками***. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками.

Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании  занять в группе место лидера, для других – быть признанным, любимым товарищем, для третьих – непререкаемым авторитетом в каком-либо деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения детей в средних классах. *Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений*.

Субъективная значимость для подростка сферы его общения со сверстниками значительно контрастирует с явной недооценкой этой значимости взрослыми, особенно учителями. В то время как для подростка переживания по поводу общения со сверстниками наиболее значимы, учителя полагают, что в центре переживаний подростков оказываются переживания по поводу общения с учителями, а родители считают, что подростки более переживают  по поводу общения с родителями.

**Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста**.

*Динамику мотивов общения*можно представить схематично следующим образом.

 Если в 5 классе доминирующим мотивом общения со сверстниками является простое желание *быть в их среде,*

то уже в 6-7 классах на первое место выходит мотив *занять определенное место в коллективе* сверстников.

 В 8-9 классах центральным становится стремление подростка к *автономии в коллективе сверстников и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников.* Анализ показывает, что  у многих подростков оказывается фрустрированной потребность «быть значимым в глазах сверстников», что приводит к тяжелым переживаниям.

Содержание общения младших подростков сосредотачивается главным образом вокруг вопросов учения и поведения, а старших – вокруг вопросов личностного общения, развития индивидуальности. На этом фоне у 8-9-классников возрастает критичность по отношению к собственным недостаткам, которые могут сказываться в общении с другими людьми. Подросток в этом возрасте нуждается в помощи взрослого, но взрослые чаще всего не воспринимают его проблем.

Учителю и родителю необходимо развить способность к «децентрации», способности увидеть проблемы общения подростка со сверстниками не только «со своей колокольни», но и  глазами самого подростка.

2. ***Подросток и взрослые***.

Первый источник этой проблемы – непонимание взрослыми внутреннего мира подростка, взрослые явно недооценивают значение сферы общения со сверстниками для подростка.

И родители, и учителя подростков в большинстве своем не умеют ни увидеть, ни учесть в практике воспитания того быстрого, интенсивного процесса взросления, который протекает на протяжении подросткового возраста, всеми силами пытаются сохранить ***«детские» формы контроля***, общения с детьми. Особенно остро это проявляется в старших подростковых классах, учащиеся которых испытывают огромную потребность  в общении с взрослыми

 **«на равных**», редко имея возможность ее удовлетворить. Результатом становится противопоставление себя, своего «Я» взрослым, потребность в автономии.

Взрослые, видя взросление подростка, чаще всего замечают  в этом процессе только его негативные стороны: подросток стал «непослушным», «скрытным» и т.п. – и совершенно не замечают ростки позитивного, нового.

Одним из таких ростков является развитие в подростке способности к *эмпатии по отношению к взрослым,*стремление помочь им, поддержать, *разделить* их горе или радость. Взрослые в лучшем случае сами готовы оказать сочувствие и сопереживание по отношению к подростку, но совершенно не готовы *принять* подобное отношение с его стороны. Понятно, почему это происходит, - для того чтобы принять это отношение подростка, как раз и необходимо быть с ним «на равных». Получается, что взрослые стараются только что-то давать подростку, не желая, да и не умея, ничего взять.

Характер общения с учителями и субъективного отношения к нему изменяется на протяжении подросткового возраста. Если ведущим мотивом общения младших подростков является стремление получить поддержку, поощрение ***учителя за учение, поведение и школьный труд, то в старшем  подростковом возрасте – стремление к личностному общению с ним***. Начиная с 7 класса, подростков все больше волнуют профессиональные и личностные качества педагогов. Причем если профессиональные качества педагогов подростков в целом устраивают, то личностные – нет. Эта неудовлетворенность личностными качествами педагогов воспринимается подростками чаще всего как проблема «справедливости» учителя. Однако, несмотря на неудовлетворенность подростков личностными качествами учителя, они все равно стремятся к общению с учителем. Учителя, как правило, этого не понимают. Таким образом, с возрастом складывается ситуация *нарастания*у подростков потребности в личностном общении с педагогами и – невозможности ее удовлетворения.  Так расширяется зона конфликтов.

3***. Подросток-школьник***. При всей важности общения все же основу социальной ситуации развития современного подростка составляет то простое и очевидное обстоятельство, что он – школьник.

Главное общественное требование к подростку – овладеть определенной суммой знаний, умений и навыков, без которых  невозможно его дальнейшее полноценное участие в жизни общества.

Снижение успеваемости, часто наблюдаемое в средних классах школы, может быть порождено самыми разными причинами

Если у детей младшего школьного возраста неуспеваемость может быть в большинстве случаев преодолена в ходе углубленных занятий с педагогом, причем повышение успеваемости ведет, как правило, к улучшению общения ребенка  с товарищами, то в подростковом возрасте все как бы меняется местами. ***Нельзя, «вытаскивая» успеваемость, решить все другие личностные проблемы подростка. Можно сделать лишь наоборот: решая личностные проблемы подростка, помочь повысить успеваемость.***

Наиболее массовой причиной плохого усвоения знаний в средних классах является *отсутствие адекватной мотивации учения*, т.е. нежелание учиться.

4. Самопознание, самореализация, самораскрытие. Анализ содержания и динамики переживаний подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что и для младших, и особенно для старших подростков характерны переживания, так ли иначе связанные с их отношением к себе, к собственной личности. Но вот что примечательно. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются *отрицательными.* ***Количество таких переживаний с возрастом все растет. Есть все основания думать, что это не просто некоторая возрастная характеристика развития самосознания, а результат усвоения подростком тех представлений и оценок, которые имеют на его счет окружающие взрослые, прежде всего учителя и родители***.

Исследования показали, что важно для личностного самоопределения, для становления личностной самоидентичности опираться именно на положительные стороны своего «Я». ***Очень важно научить подростка не только видеть свои недостатки – он и так, как мы неоднократно отмечали, во всем винит себя, - но и понимать, видеть, уметь опираться на свои достоинства, на сильные стороны своей личности, характера****.*

Однако есть область переживаний, связанной с собственной личностью, которые носят только положительный характер, - это область переживаний, связанных с самореализацией, с активной работой самого подростка по развитию собственной личности: «Я всегда радуюсь, если могу побороть свою лень». В подобных переживаниям отражается чрезвычайно конструктивная линия в развитии личности человека – процесс самореализации. К сожалению, взрослые не только не помогают обычно развитию этого процесса,  но и вообще не думают, что у подростков есть подобные переживания, подобные стремления.

5. Половое созревание и психосексуальная идентичность. «Самая основная из всех особенностей переходного возраста, - писал Л.С.Выготский, - состоит в несовпадении трех точек созревания: половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования. Подросток, созревший в половом отношении настолько, что всякая разница между взрослым организмом и юношеским с этой стороны совершенно уничтожается, является еще в это время существом, которое далеко не приблизилось еще к завершению двух других процессов развития: общеорганического и социального».

6. Кризис 13 лет  и посткризисный период. Традиционно трудности подросткового возраста принято связывать с так называемым «кризисом 13 лет», когда ломка старых психологических структур ***приводит к взрыву непослушания, грубости, трудновоспитуемости ребенка***.

Основную причину столь бурных поведенческих проявлений  многие психологи видят  в том, что взрослые не перестраивают своего поведения в ответ на формирующееся у **подростка «чувство взрослости»,** его стремление к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями. Другие авторы рассматривают кризис 13 лет как прямое отражение процесса полового созревания, считая его мало связанным с особенностями воспитания. Наконец, третьи полагают, что этот кризис вообще далеко не обязателен, что у многих подростков его просто не бывает.

Однако суть кризиса, по Л.С. Выготскому, не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в глубоком, качественном изменении процесса психического развития. Исследования показывают, что в возрасте 12,5-13 лет происходит резкая смена всей системы переживаний подростков – как их структуры, так и содержания.

Ошибкой является то, что родители и учителя не умеют опираться на то *положительное, конструктивное, что есть в каждом подростке,* а пытаются лишь «бороться с недостатками».

**Чтобы не утратить доверия.**

*Самое протестное, непредсказуемое и противоречивое поведение возникает с двенадцати до семнадцати лет с отклонениями в обе стороны.*

Осознание ребенком своей индивидуальности происходит неожиданно для всех. И, к сожалению, не всегда безболезненно. На фоне бурной физической и гормональной перестройки однажды он не узнает своей внешности, потом удивляется мотивам собственного поведения и ходу мыслей. Это сложное состояние.

***Редко переоценка себя меняется в сторону повышения.***

***Иногда она заканчивается самоотчуждением, депрессиями, неврозами и комплексами.***

Подростки переживают эти состояния крайне болезненно. Иногда дело доходит до суицидальных попыток.

***Отношение к себе — очень тонкое и ранимое чувство.***

Даже у взрослых самооценка колеблется от плюса к минусу ежедневно, а что говорить о подростке, который не знает, чего от себя можно ожидать. А с чем — лучше не беспокоить.

Во время возрастной перестройки человек, не узнавая себя, получает «кота в мешке». С этим связаны кажущиеся беспричинными колебания настроения, желания, мотиваций и точек зрения.

Подросток часто «на ровном месте» становится растерянным, подавленным, угрюмым, раздражительным, агрессивным или гневливо веселым. Эти перемены происходят спонтанно — без его активного участия. Он реально не понимает, что с ним происходит, почему настроение испортилось и все стало раздражать. Чего хочется, и чего ожидать от себя в будущем.

***В этот период возникают проблемы общения, страхи, сложные комплексы, недооценки-переоценки, сомнения, навязчивости, которые нередко сопровождают человека долгие годы.***

Все вышесказанное родителям нужно знать обязательно, чтобы не осложнить и так нелегкий период. Нужно вести себя корректно: не возмущаться и обижаться, а стать особенно внимательными и тактичными.

Категорически нельзя допускать фразочек типа «от хама слышу», «у нашего усы как грязь под носом», «сын стал долговязым, как жердь», «с прыщами тебя замуж никто не возьмет» и так далее.

Целый мешок пошлости позволяют себе отпускать взрослые, которые уже забыли свой подростковый период и не хотят понять, что происходит. Они навязывают ребенку идеи ущербности, как будто тот виноват в том, что кожа лица стала проблемной, появилась растительность, поломался голос, а нос распух.

***Будьте внимательны к ребенку и меняйтесь с ним сами.***

**Рекомендации :**

1. Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Если стоя к нему спиной, беседуя по телефону или вечерами занимаясь «работой, прихваченной с работы», вы спрашиваете у него»как дела?», то ответ услышите такой же — из-за плеча, пустой и ничего не значащий.

Конкретный, доброжелательный, открытый и искренний период в жизни человека закончился в пяти — восьмилетнем возрасте, когда на вопрос «как дела» он рассказывал про дела, про мысли и планы. Теперь об искренности можно мечтать и зарабатывать ее встречной искренностью, вниманием и терпением.

2. Не обижайтесь на невнимание и вечную занятость подростка. Во первых, посмотрите на себя. Сколько времени вы ему уделяете? Во-вторых, друзья для подростка, действительно, значат очень многое, если не все. Его друзья доверия теперь имеют больше вас. Знайте это и принимайте, как аксиому. Иначе улетите в те проценты родителей, которые доверие утратили вовсе.

3. Не расспрашивайте ни о чем с пристрастием, раздражительностью и осуждением, особенно когда чувствуете ответное напряжение и отпор. Подождите немного, пока эмоции успокоятся.

Дайте понять, что вам искренне интересно, с каким счетом закончилась игра, кто победил в кастинге и какого цвета у подружки туфли. Ваша корона не упадет, если вы снизойдете до интересов ребенка, даже если они вам не интересны.

4. Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением. По другому не стоит — «наломаете дров» недоверия, разгребать которые подросток не будет. Это будет ваш «лесоповал», который раздавит остатки доверия окончательно.

5. Делитесь с подростком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них. Пусть вы станете «подопытным кроликом» и явитесь на вечеринку к шефу в кофте кислотного цвета! Зато выбрала ее для вас дочь!

6. Спрашивайте человека, как он себя чувствует не только тогда, когда он заболевает. В организме подростка многие процессы происходят впервые, поговорите с ним и узнайте, что его волнует. Даже если полгода назад вы и получили на свой вопрос отрицательный ответ. Изменения происходят постоянно, поэтому вопросы тоже должны обновляться. Девочку не могут не беспокоить набухающие груди, а мальчика — утренние поллюции. Расскажите ребенку, что это такое. Физиологические подробности взрослеющего организма он должен узнать от вас, а не от «консультанта в подворотне». Тоже самое относится и к сексуальной жизни, которая когда— нибудь начнется, хотим мы этого или не хотим.

7. Хвалите человека чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы от нас зачастую не дождешься, как будто от нас убудет. Это неправильно.

*Поддерживайте его. Поверьте — с поддержкой, одобрением жить легче.*

Вспомните себя: если мама вам вслед улыбалась, то вы сворачивали горы. Случаи, когда вам вслед летели упреки и обвинения, запомнились на всю жизнь и остались на душе тяжелым осадком на всю жизнь.

8. Будьте терпимыми и любящими как тогда, когда ваш ребенок только появился. Подростковый период не долгий, он непременно кончится. Повзрослев, человек обязательно оценит ваше мудрое поведение и будет благодарен за чуткость.

9.Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос, как и Дашу, временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется.

*Настроение даже у здорового человека ровным не бывает.*

Оно зависит от количества гормонов в крови человека. Гормоны поступили — настроение повысилось, через два часа они израсходовались, настроение от повышенного становится ровным, затем несколько пониженным, затем происходит новый выброс гормонов в кровь, который снова повышает настроение.

*10.Говорите с подростком как с умным человеком, мнение которого вам важно. Фальши человек не потерпит, потому что он только что вышел из детства — где лжи, интриг, цинизма не было.*

Подросток входит во взрослую жизнь без иммунитета от лжи, интриг и цинизма. Он еще не знает, как поступать в сложной ситуации. Поэтому он или не поступает никак, или ведет себя, на наш взгляд, неадекватно. Это от неопытности!

Как часто мы видим подростков, смело рассуждающих на серьезные темы, широко жестикулируя и зная все на свете. Они чувствуют себя взрослыми, пробуют новую манеру поведения, пытаются кому-то соответствовать и ищут себя. Поиск увенчается успехом, если человека в этот период не судить, а говорить с ним на равных.Конечно, стоит пресекать сквернословие, агрессивные тенденции, лишнюю раскрепощенность и вульгарность. Все так же — как у взрослых. Подросток — это неопытный взрослый.

*11.Не удивляйтесь неожиданным интересам.*

Если они не слишком материально затратны, не противоречат генеральной линии вашего воспитания, не несут за собой рисков и травм, поддержите их и проявите искренний интерес. Может вам самим, понравится идея спуститься по реке на байдарке или научиться играть на барабанах. Приветствуйте все, что не несет душевной разрухи, пристрастия к алкоголю и психоактивным веществам. Что сделает ваши отношения прозрачными и доверительными. Главное, это контакт. Говорите с ребенком, говорите.

Без запретов, конечно, обойтись сложно, потому что у подростков нет чувства опасности. Они только что из детства, где везде перед ними стелили соломки. Но избегайте криков, истерик и оскорблений. Чувствуете, что не сдерживаетесь, уйдите в ванну, умойтесь холодной водой и отдышитесь. Все, что вы выкрикните — будет использовано против вас. Поэтому — крепитесь.

Но если не удалось сдержаться, вы наговорили лишнего — извинитесь. Чтобы человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться — не стыдно. Раскаиваться — можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

***Помните: ни одно слово, сказанное вами с любовью, вниманием и заботой, не замеченным не окажется. Рядом с вами растет умный, тонкий и неопытный человек. Если вы не станете дополнительным стрессом, то подростковый возраст пройдет гладко.***