

# Подростковый возраст



**Подростковый период** — период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10-11 до 14—15 лет.

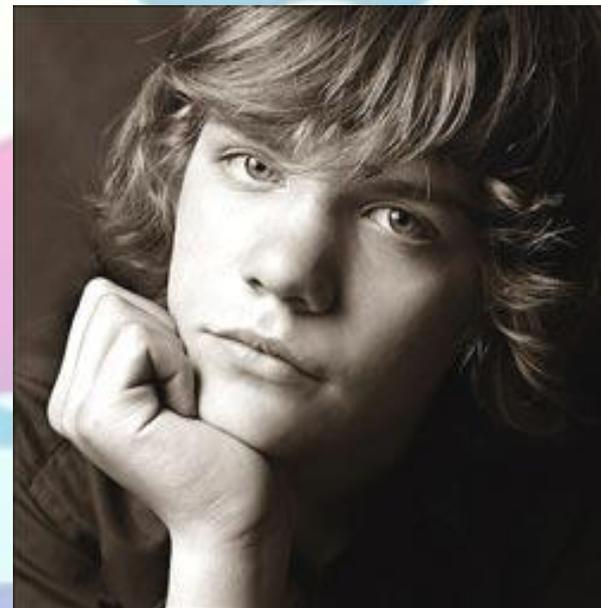


## Социальная ситуация развития

Сформированная в учебной деятельности в средних классах школы способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он **уже не ребенок, а скорее взрослый**. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Основные психологические **потребности подростка** — стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.



«Странно, отчего, когда я был ребенком, я старался быть похожим на большого, а с тех пор, как перестал быть им, часто желал быть похожим на него. Сколько раз это желание — не быть похожим на маленького, в моих отношениях с Сережей, останавливало чувство, готовое излиться, и заставляло лицемерить. Я не только не смел поцеловать его, чего мне иногда очень хотелось, взять его за руку, сказать, как я рад его видеть, но не смел даже называть его Сережа, а непременно Сергей: так уж было заведено у нас. Каждое выражение чувствительности доказывало ребячество и то, что тот, кто позволял себе его, был еще мальчишка. Не пройдя еще через те горькие испытания, которые доводят взрослых до осторожности и холодности в отношениях, мы лишали себя чистых наслаждений нежной детской привязанности по одному только странному желанию подражать большим»  
(Толстой Л.Н.).



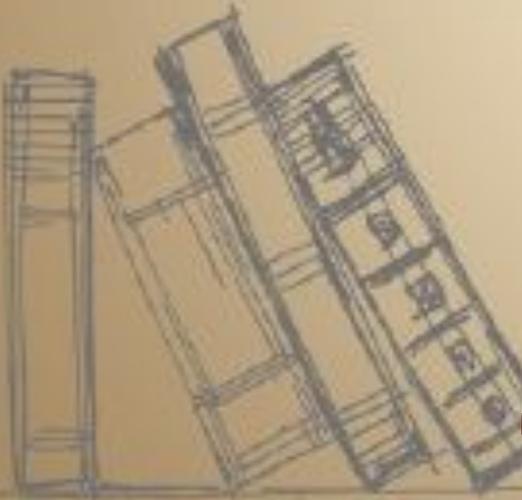
Социальная ситуация в подростковом возрасте отличается не столько по внешним обстоятельствам, сколько по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье, учиться в школе, он окружен преимущественно теми же сверстниками. Однако сама социальная ситуация трансформируется в его сознании в совершенно новые ценностные ориентации. Для подростка происходят сдвиги в шкале ценностей. Все освещается проекцией рефлексии, прежде всего, ближайшие: дом, семья. Подросток, как правило, живет вместе со своей семьей, но именно сейчас наступает пора оценок близких.

Суть социальной ситуации развития заключается в том, что подросток включается в новую систему отношений, общения со сверстниками и взрослыми, при этом непосредственное влияние на подростка осуществляет группа сверстников.



## Ведущая деятельность

Подросток продолжает оставаться школьником; учебная деятельность сохраняет свою актуальность, но в психологическом отношении отступает на задний план. Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится **общение со сверстниками**. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников.



## Новообразования

Чувство взрослости — это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, **«чувство взрослости есть новообразование сознания**, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность».



**Подростковый кризис** — ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания. Выготский выделял возраст около 13 лет как переломную точку кризиса, но отмечал, что посткризисные годы (14—15 лет), когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические образования, субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные. Характер протекания, острота кризисных явлений зависят во многом от чувствительности взрослых к тем переменам, которые происходят с растущим ребенком. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания.



Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний.

## Когнитивное развитие

Младший подростковый возраст характеризуется возрастанием познавательной активности («пик любознательности» приходится на 11 —12 лет), расширением познавательных интересов. В отрочестве интеллектуальные процессы подростка активно совершенствуются.

**Восприятие** становится избирательной, целенаправленной, аналитико-синтетической деятельностью. Качественно улучшаются все основные **параметры внимания**: объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения; оно оказывается контролируемым, произвольным процессом. **Память** внутренне опосредствована логическими операциями; запоминание и воспроизведение приобретают смысловой характер. Увеличивается объем памяти, избирательность и точность мнемической деятельности. Постепенно перестраиваются **процессы мышления** — оперирование конкретными представлениями сменяется теоретическим мышлением. Теоретическое дискурсивное (рассуждающее) мышление строится на умении оперировать понятиями, сопоставлять их, переходить в ходе размышления от одного суждения к другому.



Комплексное исследование, проведенное в средних и старших классах школы, показало, что достижения многих школьников весьма далеки от теоретически возможных.

Реальные семиклассники имеют невысокий уровень общего психического развития. Познавательная потребность у них бедна и однообразна, преобладают занимательные и пассивные формы ее удовлетворения.

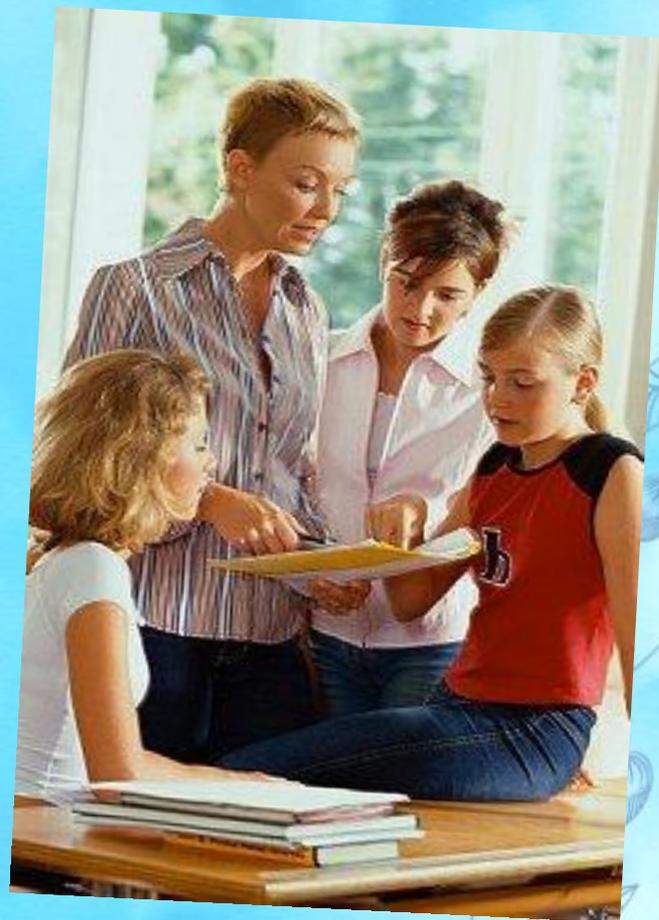
Общекультурные интересы достаточно широки и неустойчивы. Школьники не владеют в достаточной мере интеллектуальными приемами и умениями (вербального анализа, обобщения, образного анализа и синтеза).

Теоретическое понятийное мышление развито слабо.

Не умея и/или не желая учиться, не понимая необходимости этого, подросток тратит много времени и сил на домашние задания, испытывает перегрузку, отсутствие радости и отрицательные чувства к учению. Причины неуспеваемости в средних классах связаны с отсутствием адекватной мотивации учения, со смещением акцентов на формальные элементы учебной деятельности.

Старшие подростки (9—10-й класс) в целом проявили несколько более высокий, но совершенно недостаточный уровень интеллектуального и личностного развития. При этом индивидуальные результаты отдельных школьников могут быть весьма впечатляющими.

Решающее значение для развития теоретического мышления и логической памяти имеет организация и мотивация учебной деятельности в средних классах школы, содержание учебных программ, система методов подачи учебного материала и контроля за его усвоением.



## Особенности психики и поведения подростков



Переходность психики подростка состоит в сосуществовании, одновременном присутствии в ней черт детскости и взрослости. В подростковом возрасте нередко сохраняется склонность к поведенческим реакциям, которые обычно **характерны для более младшего возраста.**

К ним относят следующие:

1. Реакция отказа. Она выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учебы и т. д.
2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной браваре, в прогулах, и даже нелепых на первый взгляд поступках, совершаемых как протестные.
3. Реакция имитации. Она обычно свойственна детскому возрасту и проявляется в подражании родным и близким. У подростков объектом для подражания чаще всего становится взрослый, теми или иными качествами импонирующий его идеалам.
4. Реакция компенсации. Она выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой.
5. Реакция гиперкомпенсации. Обусловлена стремлением добиться успеха именно в той области, в которой ребенок или подросток обнаруживает наибольшую несостоятельность.

**Собственно подростковые** психологические реакции возникают при взаимодействии с окружающей средой и нередко формируют характерное поведение в этот период:

1. Реакция эмансипации. Она отражает стремление подростка к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослых.
2. Реакция «отрицательной имитации». Она проявляется в поведении, контрастном по отношению к неблагоприятному поведению членов семьи, и отражает становление реакции эмансипации, борьбу за независимость.
3. Реакция группирования. Ею объясняется стремление к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером.
4. Реакция увлечения (хобби-реакция) . Она отражает особенности внутренней структуры личности подростка.
5. Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением (повышенный интерес к сексуальным проблемам, ранняя половая жизнь и т.д.).

Важное направление психического развития в подростковом возрасте связано с формированием стратегий или способов преодоления проблем и трудностей.

Среди всего многообразия способов поведения человека в трудной ситуации можно выделить **конструктивные и неконструктивные стратегии.**

#### Конструктивные способы:

- достижение цели собственными силами;
- обращение за помощью к людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем;
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения;
- изменение своего отношения к проблемной ситуации;
- изменения в себе самом, в системе собственных установок и привычных стереотипов.

#### Неконструктивные способы:

- формы психологической защиты — вплоть до вытеснения проблемы из сознания;
- импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами;
- агрессивные реакции.

## Развитие личности

### Интересы и ценностные ориентации.

Л.С. Выготский считал проблему интересов «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Он выделил несколько групп интересов («доминант») подростка:

- «эгоцентрическая доминанта» (интерес к собственной личности) ;
- «доминанта дали» (большая субъективная значимость отдаленных событий, чем текущих и ближайших);
- «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, к преодолению, к волевому усилию, которые могут проявляться в негативных формах: в упрямстве, хулиганстве и т.п.);
- «доминанта романтики» (стремление к неизведанному, рискованному, приключениям).

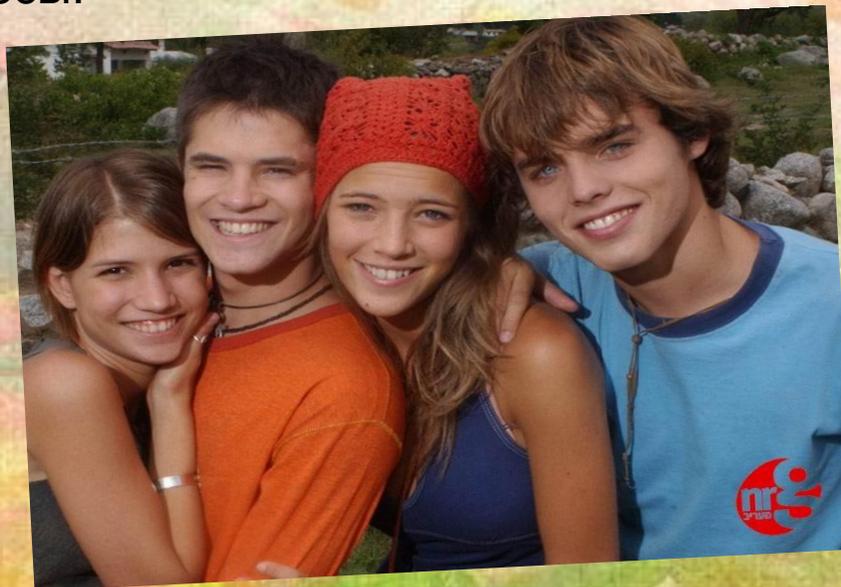
Не слабость воли, а отсутствие или слабость целей дезорганизуют поведение подростка: необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений.



**Половая идентификация подростков.** Биологическое созревание, гормональная перестройка — обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим признакам несоответствия тому представлению о «норме», которая сложилась у данного подростка.

Интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия, интеллектуальной направленности, личностных установок, эмоциональной сферы, отличающие подростков-девочек от подростков-мальчиков.

В сознании и поведении подростка значительную роль приобретают сексуальные интересы.



**Я-концепция** как новый уровень самосознания — центральное новообразование старшего подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания (представления о себе самом, Я-концепции) характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности.

Часто подростки дают себе негативную характеристику, приводя длинный список недостатков и указывая лишь одно какое-то свое качество, которое им нравится. Попытки самоанализа, сравнения себя с другими позволяют подростку построить гораздо более сложное представление о себе. Иногда эти переживания, обычно тщательно скрывааемые даже от близких людей, прорываются наружу.

К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных (побороть лень, развить смелость). Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации.

## **Особенности общения со взрослыми**

Обычно считается, что в подростковом возрасте происходит дистанцирование и отчуждение от взрослых. Действительно, стремление противопоставить себя взрослому, резко выделить свою, особую позицию и свои права как независимого субъекта проявляются весьма отчетливо. Но современные данные говорят о том, что отношение подростка к взрослому сложное и двойственное. Подросток одновременно и настаивает на признании принципиального равенства прав со взрослым, и по-прежнему нуждается в его помощи, защите и поддержке, в его оценке. Взрослый важен и значим для подростка, подросток способен на эмпатию по отношению ко взрослому, но протестует против сохранения в практике воспитания «детских» форм контроля, требований послушания, выраженной опеки.



Хотя проблемы во взаимоотношениях с родителями, конфликты с учителями — типичное явление для подростничества, однако сила, частота, резкость проявлений во многом зависят от позиции взрослых, от стиля семейного воспитания, от умения реализовать уважительную, но не попустительскую тактику по отношению к поведению подростка.



Необходимым и обязательным условием благополучных отношений подростка и взрослого является создание общности в их жизни, содержательных контактов, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия, лучше всего по инициативе взрослого.