

## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Педагогами и психологами **подростковый возраст** характеризуется как **переломный, переходный от детства к взрослости**. Он охватывает период человеческой жизни **от 10-11 до 13-15 лет**.

Подростки в это время активно предъявляют свои права, что не всегда готовы принять взрослые. Зачастую это приводит к конфликтам в семье, в школе.

Такое поведение подростка определено особенностями возраста и потребностями развития.

Знание родителями возрастных особенностей развития подростка, потребностей необходимо для воспитания, создания условий для его успешной социальной адаптации и социализации.

### **Особенности подросткового возраста:**

1. Физиологические: половое созревание и интенсивное физиологическое развитие формирует у подростка новое представление о себе.

2. Психологические: подросток формируется как личность, он учится анализировать свои мысли, поступки, чувства.

3. Социальные: значительно расширяются социальные связи, значимую роль приобретает общение со сверстниками.

## ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

Подростки стремятся понять себя, свои особенности, сходство с другими людьми и отличие, свою уникальность и неповторимость.

Повышается внимание к себе, появляется взгляд на себя «со стороны» и попытка самоанализа, так вырабатываются критерии оценки себя и окружающих.

На новый уровень выходит полоролевая идентификация — отождествление себя с представителями своего пола, повышается внимание к представителям противоположного пола.

Происходит интенсивное освоение мужских и женских ролей через бессознательное наблюдение за взрослыми. Значение имеют не только образцы поведения, но и образцы взаимоотношений мужчин и женщин.

Особое значение приобретает собственная внешность.

Усиливается внимание к своей внешности и внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться.

Повышенное значение имеет соответствие своего внешнего вида нормам, принятым в группе значимых сверстников.

В поисках своей идентичности подростки невольно копируют

манеры телесных выразительных проявлений сверстников, кино- и медиагероев.

Происходит активный поиск собственного образа через анализ образа других.

Все потребности возраста всегда несут в себе потенциал развития, однако недостаток качества и полноты удовлетворения потребностей содержит определенные риски.

### **Потенциал**

- формирование образов мужчины и женщины, их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев;
- принятие уникальности своего внешнего вида как единственно возможного условия существования.

### **Риск**

- принятие отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия;
- проявление недовольства своей внешностью, желание ее изменить, что иногда выражается в крайних формах, например, татуировки, пирсинг и т.п.;
- возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности при наличии критики со стороны.

### **ВАЖНО!**

Особенности внешности — не повод для шуток!

Порой даже единичного замечания, неловкой шутки со стороны взрослых (родителей, учителей, тренеров, педагогов) или сверстников относительно внешности достаточно для появления серьезных, психотравмирующих переживаний.

## **САМОСОЗНАНИЕ**

**Самосознание** — осознание себя как личности, осознание своих чувств, желаний, потребностей, идеалов, достоинств и недостатков.

Представление подростка о себе складывается под влиянием мнений и оценок окружающих.

Правильная оценка себя (самооценка) помогает подростку отнестись к себе критически, сформировать образ себя.

Определение отношения к себе самому неразрывно связано со стремлением к самосовершенствованию.

### **Потенциал**

- обогащение сферы чувств и мыслей через собственные душевные переживания;
- отстаивание своего права быть личностью через опыт целенаправленного обособления от взрослых.

## Риск

- тяжелые эмоциональные переживания из-за осознания глубины своего несовершенства;
- чрезмерное обращение к своим мыслям, эмоциям и внутренним переживаниям;
- застенчивость — появление беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или нахождением рядом с ними.

Наивысшая форма работы самосознания — поиск смысла жизни и своего места в ней.

Инструментом самосознания в подростковом возрасте выступает развитие рефлексии. Она побуждает к пониманию самого себя, к соответствию собственным требованиям к себе и достижению избранного образца (идеала).

**Рефлексия** (англ. reflection) — способность человека анализировать собственные действия, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, а также с действиями поступками, мотивами других людей.

## ОБЩЕНИЕ

Потребность в общении со сверстниками играет значительную роль во внутренней жизни подростка, в его переживаниях и мыслях. Общение складывается как в формальной, так и в неформальной среде.

**Формальная среда общения** — общение в группе, которая создана в соответствии с заранее установленными, общественно фиксируемыми целями, положениями, инструкциями, уставами. Для подростков такой группой является ученический коллектив.

**Неформальная среда общения** — общение в группе, возникшей спонтанно на основе личных симпатий или антипатий для достижения совместно значимой цели. Для подростка такой средой является общение в группе сверстников.

Общение в коллективе (формальная среда) необходимо для самоутверждения в качестве представителя общества, гражданина.

Общение в группе сверстников (неформальная среда) необходимо для проявления своей индивидуальности в мире стихийно формирующихся симпатий и антипатий, выборов и предпочтений.

## ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ

### Важно принадлежать к группе

- Подросткам свойственно спонтанно объединяться в группы, внутри которых они общаются по стихийно складывающимся правилам.
- Общение в среде себе подобных крайне важно для подростка. Он испытывает потребность быть принятым, одобряемым сверстниками, ищет расположение окружающих, испытывает страх быть

изгнанным, поэтому избегает проявлять расхождения своих взглядов с мнением группы.

### **Ориентация на лидера группы**

- Лидер – сверстник, которого отличает способность влиять на окружающих, их мнение, вести за собой (хотя бывает, что такая способность им самим не распознается).
- В общении с лидером другие подростки без внутреннего сопротивления принимают его стремления за свои.

### **Подчинение правилам группы**

- Стиль отношений в подростковой группе характеризуется большой интенсивностью группового давления.
- Установки лидера поддерживаются остальными членами группы и определяют манеру поведения внутри сообщества. Зачастую даже те, кто ощущает противоречие между «общим делом» и своими этическими, эстетическими и нравственными установками, редко бывают в состоянии преодолеть гнет такого давления.

### **Дружба**

- Дружба и «служение» ей становятся одной из значимых ценностей в общении подростков. Именно через дружбу усваиваются черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п.
- Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя, так как отношения строятся на доверии.

Однако именно в этом возрасте человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, предательство.

### **Потенциал**

- самоутверждение в качестве представителя общества, гражданина в формальной среде общения, проявление индивидуальности в неформальной группе;
- приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах, как формальных, так и неформальных, усвоение норм и правил группового общения, формирование представлений о товарищеской солидарности и взаимовыручке.

### **Риск**

- полное подчинение правилам группы:  
страх быть изгнанным из неформальной группы может заставить избегать явного расхождения с общественным мнением, подчиняться правилам группы, даже если они противоречат внутренним установкам;

■ подмена повседневных взаимосвязей на неформальную среду общения:

при возникновении трудностей в среде формального общения

(школа, кружки, секции и пр.), несовершеннолетний может придавать среде неформального общения гораздо больше значения, чем она того заслуживает;

- вовлечение в деструктивные неформальные молодежные объединения.

## **ОБЩЕНИЕ СО ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ**

Важность группового общения для социального развития подростка не вызывает сомнения. Однако не стоит забывать и о потребности в доверительном общении со значимым взрослым, о ценности общения в семье, даже не смотря на активную позицию отчуждения, автономность, свойственную подростковому возрасту.

Подростки охотно следуют за старшими, которые проявляют к ним искренний интерес, открывают им ранее неизвестное содержание предметов и явлений, объясняют смысл межличностных отношений, знакомят с нормативами «взрослого» поведения.

### **Потенциал**

- расширение жизненного опыта

#### **Риск**

- выбор отрицательной модели взрослого авторитета для подражания

## **ОБЩЕНИЕ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Современную подростковую субкультуру невозможно представить без информационно-компьютерных технологий, и они оказывают на нее существенное влияние. «Жизнь» в виртуальном пространстве является уже необходимым условием социального развития подростка.

Интернет выступает особым культурным пространством, способствующим удовлетворению множества потребностей подростков, с огромными возможностями для взаимодействия.

Виртуальная реальность формирует новые моральные установки, трансформирует ценностные ориентации и базовые потребности, обеспечивает новыми механизмами приобретения социального опыта.

**Общение как ведущая деятельность подросткового возраста реализуется в новых условиях:**

- Компьютеры и мобильные телефоны прочно вошли в повседневную жизнь.

- Интенсивное ежедневное общение со сверстниками и взрослыми реализуется через использование ресурсов интернета, общение в социальных сетях, компьютерные игры, переписку в мессенджерах.

## **Особенности виртуального общения:**

Свободное самоопределение. В виртуальной среде подросток может быть кем угодно и выглядеть как угодно, быть существом любого пола.

Анонимность общения. В сети предоставляется свобода самопрезентации — возможность создавать впечатление о себе по своему выбору.

Отсутствие границ. В интернет-пространстве можно общаться с любым человеком из любой точки мира.

У подростков появляется необходимость конструирования виртуальной личности для общения в виртуальном пространстве.

- Личная страница в социальной сети — отражение внутреннего мира подростка, его мыслей, эмоций, сомнений, личностных смыслов.

- Несмотря на свободную идентификацию в сети, в последнее время наблюдается переход от вымышленных имен — «никнов», к идентичности в соцсетях.

Однако не стоит забывать, что слабый контроль и свободный доступ к любой информации и общению с любыми людьми несет в себе угрозу психическому и физическому здоровью.

## **Потенциал**

- свободная самопрезентация, возможность примерить различные роли, приобрести многогранный опыт.

## **Риск**

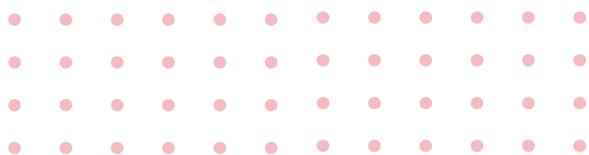
- социальная безответственность, подростки не боятся общаться «как хочется», зачастую испытывая уверенность в отсутствии последствий своих слов и действий;

- обеднение реальных социальных связей, и как крайнее проявление — нарушение и даже разрыв отношений с реальными людьми;

- зависимость от онлайн-игр, общения в социальных сетях и др.;

- доступ к запрещенным материалам, в том числе деструктивного содержания, влияющим на психологическое здоровье подростка и его безопасность;

- риск включения в деструктивные группы: запрещенные организации, суицидальные группы, деструктивные культы, криминальные субкультуры и пр.



**ВАЖНО!**

## **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПРО ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКОВ?**

Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

Невозможность общения наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.

Ориентация на общение только в семье и со взрослыми в будущем приводит к проблемам во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.

Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоречивостью норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых.

## **ПОЗНАНИЕ**

Приоритетно познание отходит на второй план, но занимает значимое место в жизни подростка-школьника. Потребность подростка в познании находит свою реализацию в учебной деятельности.

Социальные особенности познания

Ценность знаний для личности подростка. Активное познание, расширение кругозора, развитие мыслительных способностей — имеют особое значение для развития личности подростка.

Признание в ученическом коллективе. Эрудированный подросток пользуется авторитетом у сверстников, что мотивирует его приумножать свои знания.

Ориентация на опыт значимого взрослого. Именно в подростковом возрасте важны усилия взрослых для расширения житейских, художественных и научных знаний подростков.

### **Потенциал**

- профессиональное самоопределение: появляются размышления о жизненной перспективе, профессии и своего места в будущем;

- самостоятельный поиск художественных и научных знаний: подросток начинает посещать музеи, выставки, концерты, театры.

### **Риск**

- искажение предмета познания, повышенный интерес к информации, несущей психологическую угрозу личности.

## САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Реализация и воплощение подростком своих возможностей и способностей в реальной жизни — процесс постоянный.

Самовыражение — выражение особенностей внутреннего мира через внешние проявления: действия, слова, поступки. Однако, подросток, расширяя опыт самовыражения, не всегда анализирует и адекватно воспринимает результаты собственной деятельности.

Способы самовыражения:

- самостоятельное творчество — творческая деятельность: танец, музыка, рисунок и т.п.; увлечения; хобби;
- социальная активность — участие в общественной жизни, различных общественно значимых мероприятиях, подростковых движениях, акциях и т.п.;
- пассивная исполнительность или безразличие, протесты и капризы — самовыражение, оказывающее неконструктивное влияние на развитие подростка. Зависит от особенностей личности и, как правило, возникает вследствие ошибок и недостатков воспитания.

**Самореализация** — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

- ✓ В подростковом возрасте впервые появляется опыт осознанного раскрытия и использования своих возможностей.
- ✓ Крайне важна свобода выбора будущего развития.
- ✓ Условием развития самореализации является анализ своих мыслей, поступков, эмоций и переживаний.

### Потенциал

- воспитание уверенности в себе, наталкиваясь на сопротивление со стороны окружающей среды;
- формирование представления о своем уникальном жизненном пути, убежденности в необходимости его реализации;
- осознание права на ошибку, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта для личностного развития;
- возникновение навыка ставить перед собой цели и достигать их.

### Риск

- появление демонстративности поведения, которое является признаком незрелости самовыражения личности;
- качественные изменения личности, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», в случае нереализованного, подавленного самовыражения.