

## Если твой ребёнок подросток...

«Ребёнок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего это заслуживает». Эти слова, как можно лучше, подходят для подросткового возраста. Представьте себе трёхлетнего карапуза, когда он начинает шалить, добиваться внимания взрослых, начинает доказывать свою правоту, порой кричат на родителей. Как, взрослый человек, реагирует на подобное поведение? Кто-то поругает, кто-то отнесётся с юмором, но в большинстве случаев малыш окажется на руках у мамы или на коленях у папы, в тёплых объятиях родителей – ведь он ещё маленький. Представим подобное поведение с ребёнком 12-14 лет. Понятное дело, картина будет совершенно иная! Ребёнок вырос, выросли и требования к нему и к его поведению. Многих родителей взросление детей застаёт врасплох и тут возникает вопрос, что происходит с таким ещё вчера, родным, послушным, маленьким и, на сегодняшний день, незнакомым, дерзким, порой упрямым недорослем. Истерики, крики, обидные слова, поступки во вред себе и окружающим, но, в тоже время, глубокая ранимость, одиночество, потерянности, непонимание себя, желание почувствовать себя нужным и любимым. Эта непростая тема обсуждалась на семинаре-тренинге клуба замещающих семей «Радуга» с родителями подростков. Для того, чтобы найти решение проблемы, нужно уметь видеть причины тех или иных изменений в поведении ребёнка. В настоящее время границы между детским и подростковым возрастом хронологически точно не определены. В отечественной возрастной психологии и педагогике обычно указывают возраст 10-11 лет, а в зарубежной 12-13. Большинство специалистов указывают возраст 12 лет, но при этом отмечают индивидуальные различия: некоторые дети вступают в подростковый возраст в 9 и даже в 8 лет, другие - в 13-14. Границы возрастных периодов изменчивы и зависят как от внешних условий, так и от особенностей созревания организма. Исходя из этого возникает вопрос, каковы те признаки, психологические критерии, по которым можно судить об окончании детского периода и начале подростково-юношеского. Выделяются следующие группы критериев:

1. Критерием служит сам переход из начальной школы в среднюю школу. С этой точки зрения, каждый ученик средних классов школы - уже подросток, просто, в силу своей социальной позиции.
2. Критерий – возникновение признаков полового созревания.

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые 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, причем у мальчиков в среднем пик скачка

роста приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек скачок роста обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет). Помимо половых различий здесь велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций 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. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. Появляются вторичные половые признаки — внешние признаки полового созревания и тоже в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А 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 при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспособливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянна усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Осознание этого состояния приводит к заключениям типа: «В 14 лет мое тело будто взбесилось». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков, в большей мере, осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство — 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, ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба — все расстраивает, а иногда, приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. Известны случаи нервной анорексии: девочки, стремясь стать изящными, соблюдают строгую диету, а затем совсем отказываются от пищи и доводят себя до полного физического истощения. Подростков, страдающих таким своеобразным заболеванием, принудительно кормят и лечат в больницах. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность, у подростков, смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны, разумеется, проявить и понимание, и тактичность. И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония, отрывающие ребенка от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении, а акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. 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. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. Напротив, к мальчику с поздним созреванием, чаще относятся как к ребенку и, тем самым, провоцируют его протест или раздражение. В исследованиях, проведенных психологами, показано, что такие мальчики менее популярны среди сверстников, они часто становятся возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно, у них чаще образуется низкая самооценка и появляется чувство отверженности.

Созревание отражается и на функциональных состояниях подростка. Чрезвычайно трудны для подростка ситуации монотонии. С повышенной утомляемостью связаны явления специфической «подростковой лени». Это период повышенной активности, и вместе с тем — и повышенной утомляемости. Так называемый «пик ошибок», связанный со снижением работоспособности и продуктивности у девочек отмечается в 12 лет, у мальчиков 13-14. Обидчивость, плач, без какой либо видимой причины, частая и резкая смена настроений, наиболее, характерны для девочек. Особенно это обостряется в дни менструации. У мальчиков, наоборот возрастает двигательная активность, они становятся более

шумными, суетливыми, неусидчивыми, всё время что-то вертят в руках или размахивают ими. У многих школьников в этот период, наблюдаются частичные нарушения координации и точности движений, они становятся «неуклюжими», «неловкими».

Реакции подростка часто не соответствует силе и значимости ситуации. Обобщая совершенно разные и объективно далёкие друг от друга события, явления, он реагирует на них одинаково, что проявляется во внешнем необъяснимом безразличии подростка к значимым для него вещам и в бурной реакции по малозначительным поводам. Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменения пропорций тела – приводят к временным нарушениям координации крупных и мелких движений. Перестройка тонкой моторики, разбалансировка старой схемы глаз – рука и её построение на новом уровне, во многом, не редко, ведут к ухудшению почерка, неряшливости, нарушениям в рисовании.

Процесс созревания влияет и на развитие речи, особенно у мальчиков. Их речь становится более лаконичной и стереотипной, что проявляется в специфической “глагольной речи” многих мальчиков-подростков. В связи с особенностями развития речевой сферы подростки часто замедленно реагируют на то, что им говорят. Очевидными следствиями этого являются нередкие жалобы на непонимание подростками объяснений учителя, на то, что “им надо двести раз все повторять”.

Подростковый возраст — период, когда многие функции активно формируются и развиваются, например, это благоприятное время для овладения многими наиболее сложными движениями, важными для спорта, трудовой деятельности. Если в период специфической неловкости и нарушения координации движений не заниматься развитием грубой и тонкой моторики, то в дальнейшем это не компенсируется или компенсируется с большим трудом.

Изложенная выше информация, обсуждалась с разбором жизненных моментов. Родители, присутствующие на встрече, погружались в роль подростков, проигрывали ситуации связанные с установлением правил в семье; говорили о наблевшем, обменивались своим личным опытом. Для просмотра был предложен документальный фильм «Кукла мама», который ярко показал непонимание родителя и ребёнка. Встреча прошла в тёплой, дружеской обстановке, где родители пополнили свои знания, которые пригодятся им в их не лёгком деле - воспитании подростков.

«Ребёнок, с которым труднее всего управиться - именно тот, которым в последствии, мы гордимся» - Миньон Маклофлин.