ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Содержание:

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
Подростковый возраст и его особенности
Анатомо-физиологические особенности подростков
Психологические новообразования подросткового возраста

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
Гормоны и мозг: биология риска
Мотивы рискованного поведения
Мальчики и девочки: кому легче

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ И ЕГО СОСОБЕННОСТИ

Подростковый возраст понимают, как особый период онтогенетического развития человека в его промежуточном положении между детством и зрелостью, границы которого не установлены четко – они индивидуальны: от 11-12 до 15-16 лет.

В литературе он описан под разными названиями: подростковый, переходный, пубертатный, отрочество, негативная фаза возраста полового созревания, возраст второй перерезки пуповины.

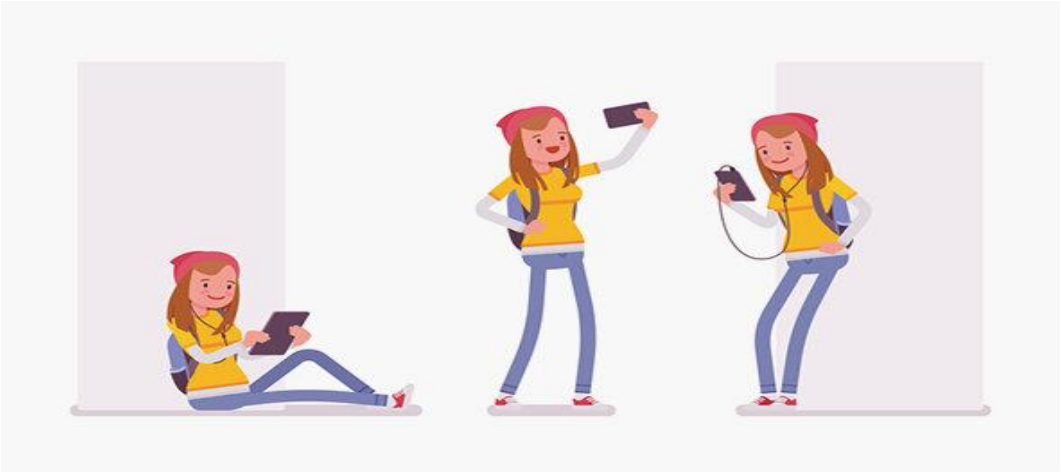
Подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – желание стать взрослым, отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки – универсальная цель отрочества.

Л.С. Выготский предлагает рассматривать подростковый возраст с точки зрения интересов, определяющих структуру направленности реакций. Например, особенности поведения подростков (падение школьной успеваемости, ухудшение отношений с родителями др.) можно объяснить коренной перестройкой всей системы интересов в этом возрасте.

Д.Б. Эльконин называет подростковым возрастом период 11-17 лет, основываясь на критерии смен ведущих форм деятельности. Но подразделяет его на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), когда ведущей деятельностью является общение, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Кардинально перестраиваются сразу три физиологические 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 (А.П. Краковский, 1970).



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- ***Негативизм***

Подростковый возраст совпадает с кризисом 13 лет – это ***кризис социального развития***, напоминающий кризис 3 лет ("Я сам"), только теперь это "Я сам" в социальном смысле. Кризис относится к числу острых.

Одним из симптомов кризиса 13 лет выделяют *негативизм*. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже – в 14-16 лет.

Поведение подростка во время кризиса не обязательно имеет негативный характер. Л.С. Выготский пишет о трех вариантах поведения.

1. Негативизм ярко выражен во всех областях жизни подростка. Причем это длится либо несколько недель, либо подросток надолго выпадает из воспитательного процесса, недоступен уговорам старших, возбудим или, наоборот, туп. Это трудное и острое протекание наблюдается у 20% подростков.
2. Ребенок – потенциальный негативист. Это проявляется лишь в некоторых жизненных ситуациях, главным образом как реакция на отрицательное влияние среды (конфликты, угнетающее действие школьной или домашней обстановки). Таких детей большинство, примерно 60 %.
3. Негативных явлений нет вовсе у 20 % детей.

На этом основании можно предположить, что негативизм – это следствие недостатков педагогического подхода.

- ***Половое созревание***.

Наступление подросткового возраста со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Этот возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше. При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, фильмы, в основном, эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес.

Позже, в начале новой фазы, у ребенка появляется множество новых интересов. Из них путем дифференциации выбирается ядро интересов. Причем вначале это происходит под знаком романтических стремлений, под конец – реалистический и практический выбор одного устойчивого интереса, связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком.

🔔 ***Ведущий вид деятельности***

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения этих отношений. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи, а в условиях школы – от всех значимых взрослых.

Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников.

<Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем, отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям> (Л. И. Божович, 1968).

🔔 ***Основные новообразования***

Формирование "Мы"-концепции

Иногда оно принимает очень жесткий характер: "мы-свои, они-чужие". Поделены территории, сферы жизненного пространства. Это не дружба, это, скорее, поклонение общему идолу.

🔔 ***Формирование референтных групп /принадлежность к референтной группе***

Референтная группа – это значимая группа лиц для конкретного индивида.

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании или сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собою пар.

Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу. Многие исследователи говорят о субкультуре детского общества, носителями которой и являются референтные группы. Взрослые не имеют в них доступа, следовательно, каналы воздействия оказываются ограниченными. Ценности детского общества плохо согласованы с ценностями взрослого.

Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность (подчинение индивида большинству членов в определенной группе лиц). Конформность подростка – это податливость ребенка реальному или воображаемому давлению группы; проявляется в изменении его поведения и установок.

🔔 ***Чувство взрослости***.

Объективной взрослости у подростка еще нет. Субъективно она проявляется в развитии чувства взрослости и тенденции к взрослости.

Ребенок требует суверенности, независимости, уважения к своим тайнам. В возрасте 10-12 лет дети еще пытаются найти взаимопонимание у взрослых. Однако разочарование неизбежно, так как ценности их различны. Но взрослые снисходительны к ценностям друг друга, а ребенок – максималист и не принимает снисхождения к себе. Разногласия происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем. Однако в самом главном дети все же наследуют ценности близких взрослых. "Сферы влияния» взрослых и сверстников разграничены. Обычно от взрослых передается отношение к фундаментальным аспектам социальной жизни. Со сверстниками же советуются по части "сиюминутных" вопросов.

Также взрослость проявляется в романтических отношениях со сверстниками другого пола. Здесь имеет место не столько факт симпатии, сколько форма отношений, усвоенная от взрослых (свидания, развлечения).

🔔 ***Новое отношение к учению***.

Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

🔔 ***Эмоциональное развитие подростка***.

Подростковый возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. По результатам опроса, проведенного среди подростков, половина 14-летних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому 12-му в голову приходили идеи суицида.

Типичные школьные фобии, которые исчезли в 10-13 лет, теперь снова появляются в слегка измененной форме. Преобладают социальные фобии. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Появляются страхи открытых и закрытых пространств.

🔔 ***Воображение и творчество подростка***.

Игра ребенка перерастает в фантазию подростка. По сравнению с фантазией ребенка она более творческая. У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, причем стихи пишут в это время даже дети без всякой крупицы поэзии. "Фантазирует отнюдь не счастливый, а только неудовлетворенный". Фантазия становится на службу эмоциональной жизни, является субъективной деятельностью, дающей личное удовлетворение. Фантазия обращена в интимную сферу, которая скрывается от людей. Ребенок не скрывает своей игры, а подросток прячет фантазии как сокровенную тайну и охотнее признается в проступке, чем обнаружит свои фантазии.

Есть еще второе русло – объективное творчество (научные изобретения, технические конструкции). Оба русла соединяются, когда подросток впервые нащупывает свой жизненный план. В фантазии он предвосхищает свое будущее. Самая важная потребность подросткового возраста – это понимание.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

– ***Что такое рискованное поведение?***

– Это поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия.

– Это действия, направленные на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности.

– ***Зачем подростки рискуют? Какой смысл они вкладывают?***

– Подростковый максимализм, отсутствие опыта, любопытство и желание попробовать разные стороны «взрослой жизни», давление сверстников или друзей более старшего возраста.

– Так они самоутверждаются, исследуют, экспериментируют, чтобы:

узнать себя лучше,

попробовать разные стили жизни,

показать окружению,

что становится взрослым,

повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»,

наконец, просто – это круто, здорово, прикольно…

Гормоны и мозг: биология риска

Подростки не виноваты в своем зачастую неадекватном поведении, уверен американский нейробиолог Лоренс Стейнберг (Laurence Steinberg) из Темпльского университета в Филадельфии: мозг подростка устроен таким образом, что они чувствуют биологическую потребность рисковать. В молодости в мозге активизируются две нейронные сети. Одна из них управляет процессом познания, поощряя принимать разумные, обоснованные решения, когда взвешиваются все «за» и «против» и оцениваются возможные последствия действий, другая же регулирует социально-эмоциональное поведение.

Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже невозможность принятия взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников.

В эксперименте в больнице Маклина в Белмонте (Массачусетс, США) пациентам разного возраста предъявляли фотографии с лицами, выражающими разные эмоции. Взрослые успешно определяли эмоции, но только половина подростков смогли распознать такую эмоцию, как страх, а остальные называли ее смущением, обидой, шоком.

Особенно располагает к рискам возраст 14 лет: результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей, намеренно шли на риск, потому что получали от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если в конечном счете им повезло избежать неудачи. А поскольку подростки не могут думать, как взрослые, им не всегда понятна логика наших запретов и поступков.

Эмоциональное реагирование мозга подростков на раздражители существенно выше, чем у детей и взрослых. Отсюда, казалось бы, беспричинные взрывы эмоций, обидчивость, демонстративное поведение. Подростки предпочитает действия с высоким уровнем эмоционального напряжения, склонны к импульсивным поступкам, включая экспериментирование с наркотиками и алкоголем, редко думают о возможных негативных

последствиях своего поведения и не способны их оценить. Спонтанными могут быть в том числе и очень важные решения, например выйти замуж в 15 лет.

Огромное влияние на мозг подростков оказывают половые гормоны. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, его самостоятельности и агрессивности.

В наше время увеличивается разрыв между завершением пубертата и достижением социальной и психологической зрелости. Молодые люди, которые уже к 15 годам обоснованно претендуют по своему биологическому статусу на взрослую жизнь, в то же время все дольше остаются инфантильными. Если у подростка не сформировалось ощущение личной ответственности за себя и свою жизнь, это обычно проявляется в отсутствии целеустремленности, конфликтах с окружающими, неумении выходить из стрессовых ситуаций.

«Кризис взросления», вызванный перенапряжением в работе нервной системы, может стать причиной агрессии, суицидальных попыток, сексуальных экспериментов, злоупотребления алкоголем, приобщения к наркотикам, нарушения в питании и др. И наоборот, булимия или анорексия, проблемы в общении, неврастения и невротический синдром, фобии, депрессивные нарушения, нарушения сна делают рискованное поведение более опасным.

Мотивы рискованного поведения

Незнание. Это тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Своевременное информирование может быть хорошей защитой от такого поступка.

«Авось пронесет!» Так ведет себя тот, кто переходит дорогу на красный свет, зная, что скоро загорится зеленый. Речь о ситуации, когда мы знаем об опасности, но все равно рискуем, хотя это может привести к потере здоровья и благополучия.

Поиск острых ощущений. Это те случаи, когда пешеходы перебегают улицу перед идущими машинами только ради дозы адреналина. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам ужасно скучной. Американский психолог Марвин Цукерман (Marvin Zuckerman) описал поведение этих молодых людей «как поиск новых ощущений». Одной из причин подобного поведения могут быть нарушения функций мозга подростка вследствие неблагоприятного течения беременности и родов у его матери. Эти молодые люди нуждаются в более высоких дозах и видах риска, для того чтобы испытывать те же эмоции, что и их здоровые сверстники.

Протест. У части детей и подростков требования взрослых, ограничивающее их активность, наоборот, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нарушая нормы и правила, нередко в ущерб себе («Назло маме отморожу уши»). Заложенная в них любознательность и стремление к поиску оборачиваются склонностью к протесту и различным формам рискованного поведения.

Давление группы. Самоутверждение среди сверстников и приобщение к привлекательной социальной группе часто требует от подростка принятия определенных «правил».

Мальчики и девочки: кому легче?

Пол является определенным фактором риска для развития рискованного поведения. Склонность к риску – типично мужская черта. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, самостоятельности и агрессивности. Каждый юноша мечтает стать героем; недаром Наполеон говорил: «Подростки – самые отважные солдаты!». Для мальчиков характерны более высокий уровень травм, несчастными случаями и на 10% выше риск для здоровья, связанный с поведением.

Реакция на стрессовые жизненные ситуации тоже различна в зависимости от пола. Парни, в отличие от девушек, ведут себя агрессивно (как по отношению к себе, так и к окружающим), ищут разрядку в применении физической силы, при этом занимают позицию возражения или игнорирования стресса/проблемы. В то время как девушки углубляются в свою проблему, стараются решить ее, значительно чаще обращаясь к подружке или к специалисту (например, к психологу).

Семья, школа, интернет: трудности социализации

Иногда кажется, что взрослые и подростки живут под одной крышей, «не пересекаясь». Помимо нехватки общения и утраты контакта с родителями, такая взаимная обособленность приводит к тому, что родители не знают, как проводят время их дети.

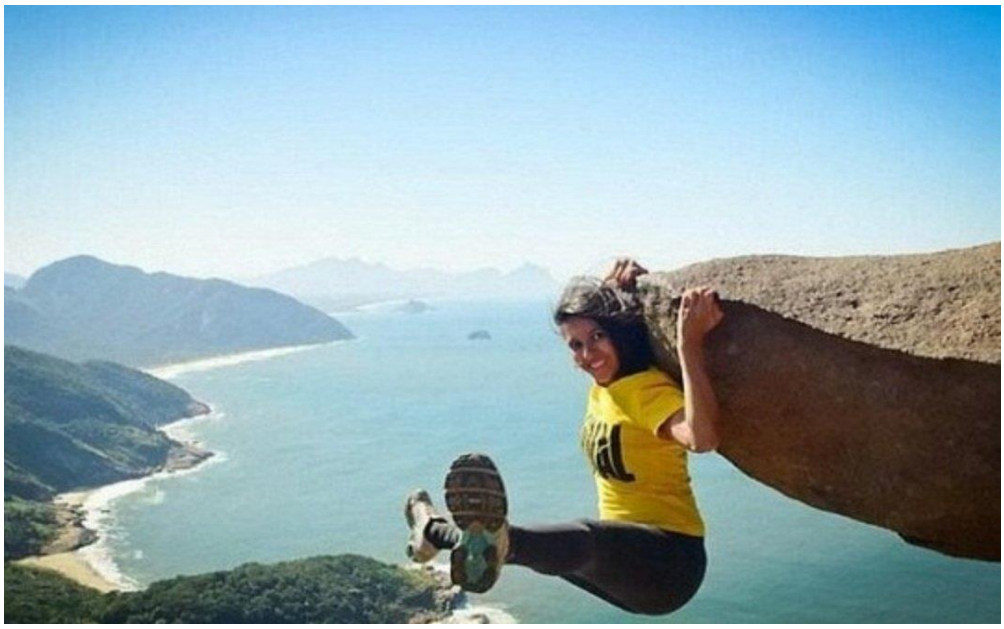
Для благополучия подростков важны хорошие отношения с учителями. Конфликты и взаимное непонимание со взрослыми в школе провоцируют у подростков протестное поведение.

Подростки сегодня «живут» в мире интернета и цифровых технологий: общаются в блогах и социальных сетях, обмениваются информацией, играют в сетевые игры. Очевидное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них – недостоверная и навязчивая информация, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства. Особенно привлекают подростков в интернете социальные сети. «ВКонтакте» посещают почти 90% школьников.

При прослушивании через наушники звуковых волн определенной длины можно испытывать ощущения и эмоции, сходные с эффектом наркотиков.

Таким образом, все виды риска для здоровья взаимосвязаны и взаимообусловлены: душевное неблагополучие и алкоголь, конфликты и травмы, стрессы и курение, эмоциональная нестабильность. И все-таки напомним, что «развитие детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска…

Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боссарт А.Б. Парадоксы возраста или воспитания. М.: Просвещение, 1991. 176 с.
2. Волохова О. У последней черты. // Семья и школа, 1990, № 6, С. 18-20;
3. Драгунова Т.В. “Кризис” объясняли по-разному. // Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Институт практической психологии, 1996, С.237-239.
4. Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста. //Хрестоматия возрастной психологии. Под ред. Фельдштейн Д.И. М.: Институт практической психологии, 1996, С. 239-247
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). М.: Изд-во УРАО., 1997, 176 с.
6. Леви В. Нестандартный ребенок. М.: Знание, 1989. 256 с.
7. Марченко Л. Подростковых лидеров возьмут на учет. // Площадь Свободы, от 19 марта 1999 г., С.1
8. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. М.: Издательство “Институт практической психологии”, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. 512 с.
9. Шнейдер Л. На краю оврага. // Семья и школа, 1993, № 5, С.6-8